

اسلام اور میڈیکل سائنس

نماز

صحت کا آسمانی نسخہ

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	_____	نماز، صحت کا آسمانی نسخہ
مصنف	_____	ڈاکٹر و حکیم سید قدرت اللہ قادری
مطالع	_____	محمد عثمان شیخ
ناشر	_____	مکتبہ دانیال، لاہور
پرنٹر	_____	ندیم یونس پرنٹرز، لاہور
قیمت	_____	24/- روپے

باہتمام مکتبہ دانیال، لاہور

تقسیم کار: شیخ محمد بشیر اینڈ سنز راز دو بازار، لاہور

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ۝

تو لائق سجود ہے اے میرے بے نیاز
پر لائق سجود کسی کی جبین نہیں

اسلام اور میڈیکل سائنس

نماز صحت کا آسمانی نسخہ

جس میں وضو اور نماز سے صحت اور دماغی عمر اور شدید امراض سے نجات
حاصل ہونے پر جدید سائنسی مشاہدات و تجربات کو پیش کیا گیا ہے۔

مرتبہ

استاذ الاساتذہ الحاج ڈاکٹر حکیم سید قدرت اللہ حسامی

بہ اہتمام مکتبہ دانیال، لاہور

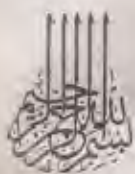
تقسیم کار: شیخ محمد بشیر اینڈ سنز اردو بازار، لاہور

الصَّلَاةُ مَعْرَاجُ الْمُؤْمِنِينَ ۝

”صلوٰۃ مومنین کی معراج ہے۔“



معراج کا مفہوم ہے غیب کی دنیا میں داخل ہو جانا۔
 مومن کو جب نماز کے ذریعہ معراج ہوتی ہے تو اس
 کے سامنے قرشتے آجاتے ہیں۔ نمازی آسمانوں کی سیر
 کرتا ہے اور سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رحمت
 سے اُسے اللہ تعالیٰ کا عرفان حاصل ہو جاتا ہے۔



رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي

اے میرے پروردگار!
مجھ کو اور میری نسل میں سے لوگوں کو
نماز قائم کرتے والا بنانا۔

فہرست مضامین

13	نماز کی سرفروزیوں پر ایک نظر
15	تعارف
15	زندگی کا بنیادی مقصد
16	حقیقی سکون
16	اسباب کیا ہیں
17	قریب خوردگی
17	تشیہ کی سیما اثر
17	سکون قلب و نظر
17	عدم قناعت پذیری
18	کار سائے عرض تنہا
19	عرض حال
19	عبادت کا مفہوم
19	عبادت کا وسیع مفہوم
19	قطعہ
19	نماز اور میڈیکل سائنس
21	ایک قابل قدر تصنیف
22	نماز کے اثرات ایک نظر میں
22	اسلامی عبادت کی خصوصیات
23	نماز سے جسم میں قوت چمک
23	تنی حیاتیاتی توانائی
23	وشو کے فضائل
24	وشو اور برقی نظام

- 25 ہاتھ دھونے پر
- 25 وضو میں چہرہ کا دھونا
- 25 کہنیوں تک ہاتھ دھونا
- 25 سر کا مسح کرنا
- 26 گردن کا مسح
- 26 وضو اچھی صحت کا بہترین نسخہ
- 27 وضو کے تین اہم فوائد
- 28 خون کے لمفی نظام پر وضو کا اثر
- 29 وضو اور جسم مسکونی برقی قوتیں
- 29 وضو کا فلسفہ
- 29 نماز کے لئے طہارت اور وضو کا لزوم اور اس کے اثرات
- 30 جسم پر برقی روؤں کا ثبوت
- 30 وضو سے جسم میں برقی طاقت
- 30 نماز سے اعصاب میں تقویت و فرحت
- 31 وضو کی تعلیم و تربیت میں مثالئے الہی کا ظہور
- 31 وضو کی دعاؤں سے اعصابی تقویت اور ذہنی تربیت
- 32 کھلی کرتے وقت
- 32 ناک میں پانی لیتے وقت دعائیں
- 33 ذہنی تربیت
- 34 مسح میں ذہنی تربیت
- 35 وضو سے فراغت کے بعد
- 36 تحویل قبلہ کی حکمتیں
- 36 جغرافیائی ثبوت
- 37 نماز کی حقیقت (پہلے اور بعد)

40	نماز اور فزیالوجی
41	نماز سے روحانی اور جسمانی تندرستی
43	معراج مومن
44	صحت نماز کے شرائط
45	تکبیر تحریمہ، قیام، رکوع اور قومہ کا طریقہ
47	ترتیبِ ذہنی نماز
47	نیت نماز سے ذہنی تربیت
48	مشق خود اقبالی یا سلف کنٹرول
49	نماز میں قیام کا اعتدالات اور اعصابی نظام پر اثر
49	ما سوا اللہ کے لئے آل ہے تکبیر تری
50	ذہنی تربیت
51	سورہ فاتحہ یا حلف و وفاداری
51	قرآن ایک نظر میں
52	حالت رکوع میں جسم کی اعصابی نظام پر اثر
53	قومہ کا اثر اعصاب پر
54	سجدہ اور فزیالوجی
54	سجدہ کا اثر اعصاب پر
54	دل اور دماغ کی صحت و توانائی
54	دل کے امراض سے نجات
56	نماز اور فزیالوجی
57	جلد و قعود کی فزیالوجی
57	قعدہ کی وضع
58	قعود کی فزیالوجی
58	قعود کا اثر عصبی نظام پر

59	ورد ابراہیمی اور دعائیں
59	اعصابی ریبور
60	سلام کا اثر گردن کے مہروں اور اعصاب پر
60	نماز اور آسمانی رہنمائی
60	دماغی اشتہار کا واحد علاج
61	ہر لمحہ اتباع
61	نماز نیک معاشرے کی بنیاد
62	نماز اور حیاتیاتی گھڑی
63	کیسیا کی یادداشت
63	سکون قلب و روح
64	نماز اور جسمانی بوجھ
64	نماز اور ستر
64	نماز اور طعام
65	نماز تہجد
65	تبیخ اور وظائف
66	نماز سکون قلب کا واحد علاج
66	نماز کا اثر اخلاق پر
67	کامیابی کا راز
67	نماز کی سیکالوجی
67	نماز کے آداب و شرائط کا اثر
67	نماز کے لازمی تصورات
68	یاد اُٹھنے کے انداز
69	نماز کے باطنی آداب قرآن کی روشنی میں
69	نماز کی کیفیت

70	نماز کے اخلاقی فائدے
70	نماز کے تمدنی فائدے
71	نماز اور دراندازی عمر
72	بیدھلپا اور اس کے اسباب
72	نظام غدودی کا اغماض
72	بیدھلپے کا تدریج اور عضلاتی حرکات
73	خلیات کا کمزور و کمزور
73	عضلاتی حرکات اور عضلات کا مساوی انقباض
74	نماز سے سانس کی ورزشیں
74	پورے نظام جنس کا ارتعاش
75	جماعت اور سوشالیٹی
75	جماعت کی اہمیت اور فضیلت
76	قومی تنظیم
76	اطاعت کی مشق
76	جماعت راحت طلب کے لئے آزمائش ہے
77	مسلمان امام ہے
77	مسجد مسلمانوں کے لئے دارالامارت ہے
77	انسانی زندگی پر نماز کے اثرات
77	انسانی زندگی گزارنے کے طریقے
77	ذاتی تجربات و مشاہدات پر
77	زندگی کا دوسرا طریقہ
78	نماز کی اہمیت
78	حب دنیا کی تباہ کاریوں کے خطرات
78	بے دینی کے نتائج

78	زندگی میں نماز کے اثرات
79	نماز کے چند عظیم الشان فوائد
79	ترقی ایمان اور اس کی حفاظت
80	نماز سے جذبات کی حفاظت
80	نماز اور اجتماعیت
80	نماز کے ساتھ زکوٰۃ کا ربط
80	ہولناکی سے نجات
81	نمازی کا بنیادی فریضہ
81	نماز نفسیاتی امراض کا علاج
81	بین الاقوامی ماہرین نفسیات کی کانفرنس
81	سمجھدہ امریکہ میں تجربات
82	دل اور نفس کے مریض
84	یوگا کا ایک طریقہ علاج
84	یوگا کی کئی قسمیں ہیں
86	نماز سے یوگا کا تقابلی مطالعہ
86	جٹا سنگ 'یوگا اور نماز میں فرق
86	نماز کے معنی پر شش اور مجروح عاجزی کے ہیں
88	ازلہ قبض کی درزشیں اور نماز
89	حالت سجدہ
89	یوگا میں احتیاط ضروری ہے
90	نماز میں سجدہ کی فزیالوجی
90	نماز جنازہ
90	نماز جنازہ کی نیت
91	جنازہ سے سبق آموزی و عبرت پذیری

91	قبرستان میں پڑھنے کی دعائیں
92	نماز اور مروجہ ورزشیں (فولیو تھراپی)
94	ذہنی بیماریوں کا علاج
95	جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین و ایمان کا اثر
96	نمازیں بے اثر کیوں ہیں؟
98	نماز یا جماعت کی فضیلت اور تاکید
99	صفیں سیدھی کرنے کی تاکید
99	اہمیت
100	نماز کی فضیلت و اہمیت
101	جماعت کے مسائل
101	اہمیت کے مسائل
101	نماز میں ممنوعات
102	نماز جمعہ
102	فولیو تھراپی
103	نماز اور دماغی ستاؤ
104	عورتوں کے لئے جماعت سے نماز پڑھنے کی صورت
104	نماز کے مسائل میں عورت مرد کا فرق



نماز کی سرفرازیاں بہ یک نظر

Commands of Salah (Prayer)

نماز کے اثرات: جس سے نماز متجمع ہوتے ہیں:

- 1- نماز تمام رنج و غم سے بے نیاز ہو کر مالک کے حوالے ہو جاتا ہے اور اس طرح انتہائی اعصابی آسودگی حاصل کرتا ہے۔
- 2- نماز اپنی روح میں تازگی و سرور اور پاک محسوس کرتا ہے۔
- 3- نماز سے ذہن کو کھلا، بے لوث اور دل و دماغ کو متوازن رکھنے کی مشق ہوتی ہے۔
- 4- دل کے سرور مطمئن ہونے سے نفس مطمئنتہ حاصل ہوتا ہے جو مالک کے رضامند ہونے کی دلیل اور جنت کی بشارت ہے۔
- 5- پابست اجتماع سے باہمی احساس و دردی قوی ہوتا جاتا ہے۔ جس سے بالآخر عالمی برادری کی طرف رہنمائی ہوتی ہے۔

(جسے) نماز کے توہین (Prohibitions) جس سے نماز محفوظ ہو جاتے ہیں:

- 1- نہ بے جذبات برا کھینچتے ہوتے ہیں اور نہ بھڑانہ خیالات نماز کے دل میں دوسوہ پا سکتے ہیں۔ اس لئے کہ نماز ہی کو اس کی ہر حرکت پر اور ہر آن ”منشور“ اور نگران ہستی کا مسلسل تصور وجود ہمہ وقت لرزوں اور محاط رکھتا ہے۔

نماز کا مقام عالیشان (Dignity):

- 1- نماز کی شخصیت قابلِ بھروسہ، لائقِ اعتماد بن جاتی ہے اور وہ ہر خدمت کے لئے موزوں ثابت ہوتی ہے۔
- 2- اس کا وجود باعثِ رحمت و برکت بن جاتا ہے۔
- 3- بے لوث خادم ملک و ملت، بے باک ترجمان بن کر چمکتا ہے۔
- 4- ہر سوسائٹی میں ہر دلعزیز، امانت دار اور پروقار بن جاتا ہے۔
- 5- سب لوگ اس کے مطیع بن جاتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ مالکِ حقیقی کا فرمانبردار بن جاتا

ہے۔

تو ہم گردن از حکم داور نہ چچ
 کہ گردن نہ چچید ز حکم تو چچ
 ترجمہ: تو اگر مالک کے حکم سے دو گرائی نہ کرے تو ترے حکم کی بھی کوئی نافرمانی کی جرات نہ کر
 پاسے گا۔

أَدْعُو رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً
 ”لوگو! اپنے پروردگار سے گڑگڑا کر گڑا کر دعا کرتے رہو۔“ (اعراف)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تعارف

نماز صحت کا آسمانی نسخہ

جسمانی، جتنی ذہنی سکون اور فرحت روح کے لئے نماز بے شک ایک آسمانی پھرپ نسخہ ہے۔ جس کو رب کریم، حکیم مطلق، علیم و بصیر نے اپنے آخری رسول نبی رحمت صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ امت مرحومہ کی زندگی کی اصلاح و سرپرستی کے لئے فرض لازمی قرار دیا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ انسان کی مادی ترقی نے وہ وسعتیں حاصل کر لی ہیں کہ جس کی نظیر ماضی کی تاریخ و تہذیب میں نہیں ملتی۔ ہمارے ہاں اعلیٰ و تیز رفتار وسائل آمد و رفت اور ترسیل پیامت کے ذرائع، آفاق میں سطح ارضی سے لے کر سمندر کی گہرائیوں اور بالائی خلاؤں میں موجود ہیں۔ انسان نے چاند پر اپنی گندیں ڈال دی ہیں جو اب تک ایک خواب تھا۔ انسان نے اپنی جستجو سے موجودات پر تحقیقات کی ان محنت منزیں طے کر لی ہیں۔ حتیٰ کہ زمین کی بے اندازہ گہرائیوں تک اور اونچے آسمانوں تک رسائی حاصل کی ہے ان شاندار کارناموں نے بنی نوع انسان کو وہ عظمت بخشی ہے کہ جس کا ماضی میں شان و گمان بھی نہ تھا۔ ہماری سائنسی، سماجی، معاشی اور علمی ہر اہم و حکمت کے تمام شعبوں میں ترقیات ہمارے لئے مایہ ناز ہیں۔ ہماری ترقیوں کا یہ ایک روشن پہلو ہے۔

زندگی کا بنیادی مقصد: یہ تمام ترقیات بجائے خود ہمارے مقاصد کا اعتبار یا منزل آخر نہیں ہیں بلکہ یہ چند مقاصد اور نصب العین کے حصول کے ذرائع ہیں۔ روزمرہ زندگی کی زحمتوں کو دور کر دینا آرام یا تعیشیہ ماحول میں زندگی بسر کرنا یہ انسانی بقا کے بنیادی مقاصد نہیں بن سکتے بلکہ منطق و دانش تو ہم کو زندگی کی گہرائیوں تک لے جاتی ہے اور ایسے کھلے دروازہ پر لاکھڑا کرتی ہے جہاں نوع انسانی کے لئے سکون قلب، قناعت اور رضائے الٰہی پائی جاتی ہے۔

حقیقی سکون: یہ ایک ہمہ گیر اور سلسلہ امر ہے۔ ہم اپنی دانست میں اپنے کارناموں کو کتنا ہی قابلِ تعریف سمجھیں۔ ماہرینِ علوم و ذی فہم حضرات اس پر متفق ہیں کہ جب ہم نے اصلی جواہر پاروں کو کھو دیا ہے تو ایسے میں انسانی زندگی کے عمدہ پہلوؤں کا ذکر ہی کیا؟ صنعتی ترقیوں کی دھوم دھام میں ہم نے اپنا سکون دل اور قناعت کو کھو دیا ہے۔ گویا ہم حکم پوری کے باوجود اپنے آپ کو بے سائبان سمجھتے ہیں اور بہترین غلافوں کے اندر بھی اپنے آپ کو شدید موسم کا شکار سمجھتے ہیں۔ ہمارے آباؤ اجداد کو قلتِ سامانی میں جو راحت برکت محسوس ہوتی تھی وہ احساسِ ہمارے پیشِ فراوان اور سالانہ کی بہتات کے باوجود مفقود ہے۔ کسان ہو کہ صنعت کار، تعلیم یافتہ ہو کہ غیر تعلیم یافتہ، مہسور ہو کہ فکارتِ امیر ہو کہ غریب، آجر ہو کہ مزدور، آقا ہو کہ غلام کسی کو بھی سکونِ قلب اور قناعت نصیب نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم نے قناعت کو خیر یاد کر دیا ہے اور ہوس کا شکار ہو گئے ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ سکونِ قلب اور قناعت ہمارے سماج سے غائب ہو گئے ہیں۔

اسباب کیا ہیں؟ جو اب اتنا آسان نہیں ہے صد ہا برس سے توقعات کی تمام سمتوں میں زور ڈالا گیا جس نیتِ بچیدگیاں ہی برآمد ہوئی ہیں۔ ان کی تشخیص کرنا قابلِ اور روشن خیال لوگوں کا کام ہے۔ یہاں ان کی وضاحت ممکن نہیں ہے۔ بہر حال ایک سرسری نظر میں چند حقائق واضح ہو جاتے ہیں جو ذیل میں درج ہیں:

عیشِ کوشی: دولت اور تعیشات کا خوشحالی سے سمبند نہیں ہے بچ۔ ذی تھو اور۔ فلسفی کہتے ہیں کہ بہت سارے تعیشات اور زندگی کی آرام طلب راحتیں لازمی نہیں ہیں لیکن انسان کے عز و شان کو بلند کرنے میں تقاضے کے یہ مثبت طریقے پر مائل ہوا کرتے ہیں۔

بے مقصدی: ان مادی ترقیوں کی افراط کی دور میں نئی نوع انسان نے اپنی زندگی کے بنیادی مقصد کو کھو دیا ہے۔ بے الفاظ دیگر گویا ہم اندھیرے میں اندھا دھند گولیاں چلا رہے ہیں۔

بے پناہ صلاحیتیں: ہمارا کوئی قطعی مقصد ہے نہ زندگی کی کوئی منزل مقصود معلوم ہے۔ ہم جانوروں کی طرح ہیں۔ باوجود یہ کہ قدرت نے ہم کو اعلیٰ ترین مقامات سے نوازا ہے اور مزین کیا ہے عقل اور قوتِ فیصلہ دی ہے اور علم جیسی عظیم نعمت حاصل کرنے کے ذرائع ہم پہنچائے ہوئے ہیں۔ تسخیر کائنات اور اس قسم کی متعدد قابلیتیں عطا کی گئی

ہیں۔

فریبہ خور ہوگی: ہم آرام طلبی اور دنیا کی فیاضات و لفریبوں کو حاصل کرنے کے لئے ظاہری ذرائع کے جال میں اس طرح پھنسے ہوئے ہیں کہ زندگی کے اصلی مقصد کو محسوس کرنے کے فہم و تصور سے بھی عاری ہو چکے ہیں۔ پس ہم بہت سوں کے لئے یہ زندگی ناقابل برداشت اور افسردہ بلکہ اجیرن ہو کر رہ گئی ہے۔

نسخہ کیمیا اثر: موجودہ حالت کے تحت وہ کونسا عمل اور قابل عمل نسخہ ہے جو بنی نوع انسان کی ان تمام باتوں (کنزوریوں) کا علاج کر سکے؟ یہ بات یقینی ہے کہ ان تمام ہدائیوں کا درمان ان کی جڑوں ہی سے شروع ہو اور دوا جڑوں تک پہنچے۔ علاج باقاعدہ اور بلاٹنڈ ہو تب ہی مؤثر ثابت ہو سکے گا۔ یہ ایک مثالی اور قابل عمل و نمائنی جو بدن، قلب، عقل اور روح پر اثر انداز ہوگی۔ جہاں تک زندگی کے پرسکون پہلوؤں کا تعلق ہے یہ عمل ”احساسات“ کی تربیت پر حاوی ہے اور زندگی کے عمل سے متعلق اس کے سدھار پر مبنی ہے۔

سکون قلب و نظر: اگر ہم ان تمام احساسات کو بدن کے باقاعدہ اعمال میں مرکوز کریں۔ تب وہ نظام ہائے اعصابی، دوران خون، تنفسی اور ہضمی نظام، اخراج فضلات کے متعلقہ عضلات رگ و پٹھے، انڈوکرین (غددی) اور تولیدی Reproductive سسٹم پر کافی اثر انداز ہو سکتے ہیں جبکہ یہ نظام گردش خون انسانی حرکتوں کا نقطہ آغاز ہے۔ پس اگر ہم ان اعصابی کنزوریوں میں تبدیلی پیدا کرتا چاہیں تو ہم کو اپنے اعصاب کو پاک اور قوی کرنا ہو گا اور اس مجوزہ پاکی میں اپنے تصورات جذبات اور گیان (مراقبوں) و حیاں کو بھی شامل کرنا ہو گا اور اس طرح پر کہ کچھ دیر کے لئے ہم کو ہمارے تمام کام و بار اور مصروفیات سے بالکل بے نیاز کر کے جیسا کہ ہم نے اوپر بیان کیا ہے کہ یہ مشق زندگی کے سکونی پہلوؤں سے متعلق ایک داخلی مشق ہوگی۔ جو روح انسانیت کی تہذیب و تربیت میں مدد کرے گی۔

عدم قناعت پذیری: باوجود تمام طاقتیں، قابلیتیں اور ہمت و موصول رکھنے کے ہم میں چند نامساعد حالات، کوتاہیاں اور پابندیاں جو اندرونی اور بیرونی طور پر موجود ہیں اور ہماری نماز اسی عدم قناعت پذیری اس کے سب سے بڑے اسباب و محرکات کا علاج ہیں۔

گار ساز سے عرض تمنا: پس انسانی مناسب ہو گا کہ اگر ہم ایک ایسی ہستی دانا و پنا سے عرض تمنا کریں جو نہ صرف ان نامساعد حالات کو مٹا دیوں اور پابندیوں سے آزاد ہو بلکہ جس میں ہماری پریشانیوں اور تکلیفوں کو دور کرنے کی لامحدود ہمہ وقتی طاقت بھی موجود ہے۔ ایسی طاقت جس کی تمام دنیا کی پاک ہستیوں نے گواہی دی ہے۔ جس کو ہم اللہ یا رب کریم کہتے ہیں۔ جس کو بقائے دوام حاصل ہے۔ اس طرح ہماری عرض تمنا خالق کون و بیک کی عبادت اور اطاعت کی قیل اختیار کرتی ہے اور نماز اس عرض تمنا کے سوا کچھ اور نہیں ہے۔

وہ ایک عجدہ جسے تو گراں سمجھتا ہے
ہزار مجدوں سے دیتا ہے آدمی کو نجات

(اقبال)

عرض حال

عبادت کا مفہوم

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِعِبَادَتِي (زاریات: 51-56)

تفسیر مظہری کی رو سے ہر جن اور انسان کی فطرت میں ”عبادت“ کی استعداد قدرتنا موجود ہے۔ احادیث کی رو سے ہر مولود ”دین فطرت (اسلام) پر پیدا ہوتا ہے۔ ماں باپ اس کی صلاحیت کو ضائع کر کے کفر کے طریقوں پر ڈال دیتے ہیں۔

عبادت کا وسیع مفہوم: اسلام میں عبادت کا مفہوم نہایت وسیع معنی میں استعمال ہوا ہے۔ زبان کو گندگی اور جھوٹ اور غیبت سے پاک رکھ کر حق

بولنا اور نیکی کا حکم دینا یہ بھی ”عبادت“ میں داخل ہے۔ مختصر یہ کہ مومن کی تمام مصروفیات اور پوری زندگی عبادت ہے اگر وہ قانون و احکام الہی کے مطابق انجام دی جائے اور ہمارے دل خوف الہی سے لرزاں رہیں اور ہر کام خدائی رضا کے لئے کیا جاتا رہے لیکن ہم اپنی کوتاہ نظری سے اللہ تعالیٰ کے کلام کو دنیا سازی کے لئے استعمال کرتے ہیں حالانکہ وہ ایک حکیمانہ ضابطہ حیات ہے یا پھر سکرانہ الموت کی سختی کو کم کرنے کے لئے چڑھا جاتا ہے۔ (بقول علامہ اقبال) قطعہ:

بند	صوفی	و	علماء	اسیر
حیات	حکمت		قرآن	تفسیری
آیات	قرآن		جزا	نیت
کر	لینین	اور	آسمان	میری

نماز اور میڈیکل سائنس: مذہب بیزاری کے ایک ایسے دور میں جب کہ اہل فقیہ کی بے حد کمی ہے۔ احکامات شرعیہ میں بعض طبائع کے لئے

ان کے مصالح و اسرار اور سائنٹیفک پہلو کے اگمشافات کا اظہار اس لئے ضروری قرار دیا گیا کہ ان ظاہرینوں میں مزید اطمینان اور یقین پیدا کیا جائے یہ اندازہ یقیناً تسلی بخش اور ایمان افروز ثابت ہوا ہے پھر جبکہ سرے سے تمام اسلامی احکامات سائنس اور حکمت سے بھرے پڑے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے اکابرین علماء مثل امام غزالی، امام حافظ ابن قیم، خطابی، ابن

عبدالسلام، شاہ ولی اللہ، ابراہیم افندی مصری وغیرہم اور دیگر مشاہیر امت اور ان کے تصانیف میں اس قسم کے معانی و معارف موجود پائے جاتے ہیں اب جبکہ تعلیم یافتہ نوجوانوں کی طبع آزاد میں ہر بات کی ریسرچ اور تحقیق جستجوئے حقائق کا ذوق کار فرما ہے اور بقول مولانا تھانوی "عام لوگوں کو اس ذوق سے باز رکھنے میں کامیابی کی توقع نہیں ہے" اس لئے:

اچھا ہے دل کے ساتھ رہے پاسان عقل

اس عظیم متعبد کے تحت مولف نے کوئی (30-40) سال سے روزمرہ زندگی میں احکامات اسلامی کے میڈیکل سائنس کے تقابلی مطالعہ پر سینکڑوں صفحات پر مشتمل مواد جمع کر لیا ہے۔

الحمد للہ! یہ اسلام اور میڈیکل سائنس کا چوتھا حصہ نماز جو ہدیہ ناظرین ہے پہلے تین حصوں کو (1- آداب صحت، 2- کھانے پینے کے آداب اور 3- آداب توجہ) کو بڑی مقبولیت حاصل ہوئی۔ ان کے انگریزی، تھکو اور عربی میں تراجم بھی طبع ہو چکے ہیں۔

زیر نظر مقالہ "نماز صحت کا آسمانی نسخہ" کی تیاری میں تقریباً دو تمام دستیاب کتابیں جو اردو انگریزی اور طب میں ہیں۔ (ملاحظہ ہو کتابیات) استفادہ کیا گیا ہے لیکن یہ حیثیت میڈیکل اسکالر اپنا حق ادا کرنے کی بھی پوری پوری کوشش کی گئی ہے۔ یقین ہے کہ اس کتاب کا مطالعہ نہ صرف اہل ایمان کی شمع نورانی کو اور فروزاں رکھے گا بلکہ اہل فکر و دعوت صحت و عافیت کے لئے یہ نسخہ کیمیا اثر ثابت ہو گا اور پریشن حال دنیا کے لئے صلح و سوائی کی تیاری میں معدود معاون ثابت ہو گا۔

یقین ہے کہ اس مقالہ سے قارئین کرام کئی ضخیم اور مطولی کتابوں کے مطالعے سے بے نیاز ہو جائیں گے۔ میں نے ان تمام کا عطر یکجا جمع کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے جو انشاء اللہ ہر مومن کے مشام جان کو ضرور معطر کرتا رہے گا۔

انگریزی میں ایک کتاب جو "نماز ذی یوگا آف اسلام" کے نام سے مشہور ہے۔ ہم نے نہایت معقول اور کئی سائنٹیفک دلائل سے ثابت کر لیا ہے کہ "نماز" صحت کا آسمانی نسخہ ہے۔ جس کے مقابلہ میں ہر قسم کے خانہ ساز نسخے بے اثر ہیں۔ اس سلسلہ میں جناب ڈاکٹر سکندر حسین ایم۔ ڈی۔ سابق ریسرچ یوگا انسٹی ٹیوٹ کے ایک قابل قدر مضمون سے استفادہ کیا گیا ہے۔ جن کی اہمیت رائے سے انحراف نہیں کیا جاسکتا۔

ایک قابل قدر تصنیف: (Pose and Posture) جس کے مصنف حضور نظام کے مایہ ناز سرجن جناب ڈاکٹر خورشید حسین مرحوم ہیں۔

اس کے بھی اہم اقتباسات سے استناد کی سعادت حاصل کی گئی ہے۔

نماز کے وضعوں (پوزز) اور جسمانی نظام پر ان کے اثرات کے عنوان پر لکھتے وقت مولف پر شرح صدر کی جو کیفیت طاری رہتی تھی وہ ناقابل فراموش ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ان حقیر کوششوں کو قبول کرے اور پڑھنے والوں کے دلوں کو

لہر نماز و ایمان سے سرفراز فرمائے جو اپنے چاہنے والوں کو ضرور عطا فرماتا ہے۔

سرکشی نے کبر ویے دھندلے نقوش بندگی

آؤ! سجدہ میں گہریں لوح جبین تازہ کریں

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰی عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ (19-45)

ترجمہ: ”کچھ شک نہیں کہ نماز بے حیائی اور بری باتوں سے روکتی ہے۔“

نماز	گواہ	صدق	باشد	لا
نماز	اصغر	ج	را	قلب
است	خبر	مثل	مسلم	در
است	نکر	و	بغنی	قائل

(اقبال)

نماز کے اثرات ایکے نظر میں

- 1- جسمانی موزونیت (Physical Fitness)
- 2- دماغی سکون (Mental Peace)
- 3- روحانی مسرت (Spiritual Bliss)
- 4- ہر برائی کا اکسیری علاج (Appanacea for all Evils)

اسلامی عبادتوں کی خصوصیات

وہ تمام شرطیں جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔ بچہ وقت عبادات کے طریقوں سے پوری ہوتی ہیں جو کہ اسلام نے اپنے تابعین پر عائد کی ہیں اور یہ طریقہ عموماً نماز یا صلوٰۃ کہلاتا ہے۔

اشکال عبادات: مختلف شکلیں جو نماز میں اختیار کی جاتی ہیں اور جن کو قرآن کے فقرات میں بیان کیا گیا ہے۔ بڑی حد تک یوگا آستانوں سے مماثلت رکھتی ہیں۔

یہاں اس بات پر زور دینا ضروری ہے کہ یوگا آسنا کا مطلب جمناسٹک یا ورزش کی طرح عمل کرنا نہیں ہے حقیقتاً جمناسٹک اور یوگا آسنا میں نماز کی ضد ہیں۔ جمناسٹک جسم اور رگ پٹھوں کو تیار کرتی ہیں۔ اس کے برخلاف نماز اور یوگا آسنوں کا اثر چار طرح کا ہے۔ وہ بدن، قلب، ذہن اور روح پر اثر کرتے ہیں۔

نماز سے جسم میں قوت لگے

اس لحاظ سے نماز کی وجہ سے خدا کی بنائی ہوئی مشین یعنی جسم کی گریٹنگ اور آئٹنگ حاصل کرتے ہیں۔ تمام مشینوں کو خواہ چھوٹے ہوں کہ بڑے گریٹنگ و آئٹنگ کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ ان کی طاقت کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ درحقیقت نماز اندرونی توانائی قوت عمل اور برداشت پیدا کرتی ہے۔ برخلاف جتنا سنگ مشینوں کے جو جسم میں قوت پیدا کرتی ہے۔

نماز میں ایک نئی قسم کی توانائی جس کو مغربی ممالک میں حیاتیاتی توانائی نئی حیاتیاتی توانائی: Bio-Energy کہتے ہیں۔ پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے کہ اس کو ادا

کرنے کے بعد انسان اپنے آپ کو کارکردہ 'شماش اور کشارہ' ذہن محسوس کرتا ہے۔ اس کے برخلاف جتنا سنگ میں توانائی کے 500 تا 800 کلورین خرچ ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انسان اپنے آپ کو تھکن اور پرمردگی محسوس کرتا ہے جب کہ یوگاشناس اور نماز میں بہت کم توانائی خرچ ہوتی ہے۔ اس لئے تھکن کے بجائے فرحت و جستی محسوس ہوتی ہے۔ بیان کردہ دو نظاموں میں ایک حقیقی فرق ہے۔ یہ بیان کہ نماز 'جتنا سنگ کی مشق کی ایک قسم ہے بالکل غلط اور گمراہ کن ہے۔ ڈاکٹر آر۔ ایس۔ ورما ایف آر سی ایس جو گہری اوم یوگا سکندر اندور (مدھیہ پردیش) کے بانی ہیں۔ انہوں نے یوگاشناس اور جتنا سنگ کی مشقوں کے درمیان کوئی 31 فرق گنائے ہیں۔ جن کا اطلاق نماز اور جتنا سنگ کے درمیان میں بھی ہوتا ہے۔

نوٹ: نماز یوگا اور جتنا سنگ کے تھیلی مشق کو ہم نے علیحدہ ایک جدول کی شکل میں اسی کتاب میں پیش کیا ہے۔

وضو کے فضائل

وضو کی تعریف: حدیث اصغر سے پاک ہونے یعنی منہ ہاتھ پاؤں دھوئے اور سر کے مسح کرنے کا نام "وضو" ہے۔

احادیث مبارکہ میں "وضو" کی بڑی فضیلتیں آئی ہیں۔

فضیلتیں: منجھڑ اور بخ وبل ہیں۔

1۔ جو مسنون طریقہ سے وضو کرے۔ اس کے بعد کلمہ شہادت پڑھے اس کے لئے بہت

کے آنکھوں دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔

2- تمام صغیرہ گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

3- وضو کے اعضاء قیامت میں روشن ہوں گے جس کی وجہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم اپنی امت کو پہچان لیں گے۔

4- شیاطین سے حفاظت ہوتی ہے۔

5- بیشہ با وضو رہنے والے کو "شہید" کی موت مرنے کی بشارت ہے۔

صحت و وضو کے شرائط:

1- تمام اعضاء پر پانی کا پہنچ جانا کہ بال برابر جگہ بھی باقی نہ رہے۔

2- ایسی چیز جس سے وضو کے مقامات پر کسی چیز کی تھہ جیسے پینٹ، چربی، موسم یا تنگ انگوٹھی جس کی وجہ پانی نہ پہنچے وضو نہ ہوگا۔

وضو اور برقی نظام

سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نباتات، حیوانات اور انسانی زندگی ایک برقی نظام کے تحت رواں دواں ہے۔ انسانی جسم سے حاصل ہونے والی بجلی ایک ٹارچ یا جیبی ریڈیو جلائے کے لئے کافی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا کہ کسی درخت کے پتے پر کبھی بیٹھ کر اس کے ریشوں کو جو حرکت دیتی ہے تو اس سے بھی اس کے پتوں میں برقی رو دوڑنے لگتی ہے یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ انسان کے جسم میں سوئی چھوٹے اور گرم سرخ پانی میں بھگونے سے ایک بجلی برقی رو پیدا ہوتی ہے اس کے علاوہ معمولی آواز، روشنی، ذائقہ، بو کے احساسات حتیٰ کہ تصورات سے انسانی جسم میں برقی روئیں پیدا ہوتی ہیں۔

قدرت کا یہ عجیب سرسبز راز ہے کہ انسان کے اندر بجلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پورے جسم میں دورہ کر کے پیروں کے ذریعہ ارتحہ Earth ہو جاتی ہے۔

ہاں! تو آپ اصل مضمون کی طرف آئیے۔ یہ تو آپ کو معلوم ہی ہو گا کہ وضو کے بغیر نماز نہیں ہوتی لَا صَلَوةَ إِلَّا بِطَهَارٍ نماز کے لئے جو بندہ وضو کرتا ہے تو روشنیوں کا ہماؤ عام راستہ سے ہٹ کر اپنی راہ تبدیل کر لیتا ہے۔

وضو کے ساتھ ہمارے اعضاء سے برقی ردائیں نکلنے لگتی ہیں اور اس عمل سے جسمانی اعضاء کو ایک نئی طاقت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

ہاتھ دھونے پر: انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جس سے اندرونی برقی رو کا نظام تیز ہو جاتا ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت اور نورانی ہو جاتے ہیں۔

وضو میں چہرہ کا دھونا: چہرہ کے عضلات میں چمک اور جلد میں نرمی اور لطافت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرد و غبار صاف ہو کر چہرہ بارونق و پرکشش اور بارعب ہو جاتا ہے۔ دوران خون کم و بیش ہو کر اعتدال کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ آنکھ کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے، چمک غالب آ جاتی ہے، آنکھیں پرکشش خوبصورت اور پر شمار ہو جاتی ہیں۔ چہرے پر تین بار ہاتھ پھیرنے سے دماغ پر سکون ہو جاتا ہے۔

کھینچنے تک ہاتھ دھونا: اسی عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندر ذخیرہ کھینچنے تک ہاتھ دھونا: شدہ روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور اس نور کا ہجوم ایک براؤ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس طرح ہاتھ دھونے سے ہاتھوں کے عضلات پاک مضبوط اور طاقتور بن جاتے ہیں۔

سر کا مسح کرنا: سر کے بال آدمی کے اندر انیٹا کا کام کرتے ہیں۔ آدمی کا دماغ اطلاعات کا خزانہ ہے۔ جب تک کسی عمل کے بارے میں اسے سنگل نہ ملیں تو ہمارا کھانا پینا، پیاس، نیند، خوشی کے جذبات وغیرہ ان سب کے لئے کوئی اطلاع ہو دماغ کو قراہم ہونا ضروری ہوتا ہے۔

غور فرمائیے! کہ وضو میں سر کا مسح کے وقت ہمارا ذہن سر کے پیدا کرنے والے کی ذات میں مرکوز ہو جاتا ہے تو سر کا ہر بال ہر کثافت و محرومی اور اللہ سے دوری کے خلاف اپنے مصدر اطلاعات کی طرف رجوع ہو جاتا ہے۔

ایسے موقع پر دعایہ سکھائی گئی کہ اے اللہ آپ ایسے دن ہمارے سر پر اپنے کرم کا سایہ فرمائیں جبکہ موائے آپ ”ظل سبحانی“ کے کوئی سایہ نہ ہو گا۔ اس طرح کے پاکیزہ تحلیلات سے دماغ و ذہن کا متاثر ہونا ضروری ہے اور انسان کو نیکیوں کی طرف بار بار رجوع رہنے کا موقع ملتا ہے۔

گردن کا مسح: جل الوریہ Jugular Vein جس کو ”رگ جان“ بھی کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ”میں رگ جان سے زیادہ قریب ہوں۔“

وضو میں گردن کا مسح کرنے سے جسم کو ایک خاص توانائی نصیب ہوتی ہے۔ جس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز Cerebellum- Spinal- Marrow اور تمام جسمانی جوڑوں سے ہے۔

جب کوئی نمازی گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعہ برقی رو نکل کر جل الوریہ (اسپائنل کارڈ) میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی جل الوریہ (اسپائنل کارڈ) میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی سے گزرتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام کو توانائی بخشتی ہے۔ ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ دماغ قبول اطلاعات کا مرکز ہے اور یہ اطلاعات عصبی برقی لہروں کے ذریعہ منتقل ہوتی رہتی ہیں۔

اطلاع کی ہر لہر اپنا وجود رکھتی ہے اور وجود کا مطلب متحرک رہنا ہے۔ قانون قدرت ہے کہ روشنی ’ہوا یا پانی‘ ہوا ضروری ہے اور کسی ہوا کے لئے ضروری ہے کہ اس کا مظہر بنے اور خراج ہو اس لئے جب کوئی نمازی بیروں سے تو زائد روشنیوں (حرکات) کا هجوم بیروں کے ذریعہ (Earth) ہو کر جسم کو اعتدال نصیب ہوتا ہے۔

حدیث پاک: مفتاح الجنة الصلوة مفتاح الصلوة الطهور لصلوة الا بطہور (مشکوٰۃ)

”جنت کی کنجی نماز اور نماز کی کنجی وضو ہے۔ اسے انسؑ پوری طہارت کرو تاکہ تمہاری عمر وراز ہو۔“ (کیما، مشکوٰۃ)

وضو اچھی صحت کا بہترین نسخہ

ڈاکٹر ہوٹ نور بانی (ترکی) اپنی معرکہ الآرا کتاب قرآنی آیات اور سائنسی حقائق میں لکھتے ہیں کہ:

ایکے دن آئے گا جبکہ غیر مسلم بھی اسلامی طہارت یا وضو کی ان کے حیرت انگیز فوہد اور حقائق کی بنیاد پر ضرور نقل کریں گے۔ جن کی برکات سے بغیر احساس مسلمان 1400 صدیوں سے استفادہ کرتے آ رہے ہیں۔

وضو کے تین اہم فوائد ہیں

1- خون کی شریانوں پر وضو کا اثر: خون شریانوں کے ذریعہ تمام فیلات Cells کے آخری ریشوں اور آخری سروں تک کو پہنچتا ہے۔

دوسرا اصول یہ ہے کہ ہر فیلات Cell تک پہنچتے ہوئے خون کو واپس پھر دل تک لے جاتا بھی ہے اگر اس کے آمدورفت کے توازن میں فرق آجائے تو خون کا دباؤ B.P بڑھ جاتا ہے۔ اور اگر Diastolic دل کے پھیلاؤ کے وقت خون کا دباؤ بڑھ جائے تو دل کی دھڑکن اور کھپکھاپ بڑھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کا پٹھا کھپکھپ کے بعد ڈھیلا پڑ جاتا ہے اس طرح دوران خون کا اہم پہلو یہ ہے کہ ان رگوں (شریانوں) کا جو پال سے بھی پاریک ہوتے ہیں اگر پاریک شائیں اس پلک کو کم کر دیں تو اس کو صلب الشرائین (Arterio-Sclerosis) کہتے ہیں یا شریانوں کا سخت ہونا کہا جاتا ہے۔

خون کی نالیوں کا سخت یا پھر پلگدار ہو جانا کوئی اچانک واقع ہونے والی خرابی یا بیماری نہیں ہوتی بلکہ طویل عرصہ تک قلب سے دور اعضاء مثلاً ہاتھ پیر زیادہ اثر قبول کرتے ہیں۔ ان میں شریانوں کے فیور پلگدار حرکت سے سکنے کا عمل کم رفتار سے وقت کے ساتھ جاری رہتا ہے۔ اس لئے قلب پر زیادہ بار پڑتا اور زیادہ مشقت کی وجہ سے کمزور ہو جاتا ہے۔

لیکن اسلامی زندگی میں روزمرہ کئی بار وضو میں اعضاء کو دھوتے رہتے سے ان کی نالیوں کو پھیلنے اور سکنے کے لئے جو ورزشیں مہیا کی جاتی ہے۔ ”وضو“ سے خون کی ان نالیوں کو جو ابھی دل سے دور اعضاء میں واقع ہیں پھیلا کر Dialate کر کے انہیں پلگ اور طاقت مہیا کرتا ہے۔

یہ گرم ہوں تو پانی ان نالیوں کو سکنے کے عمل سے گزارتا ہے اور سرد ہوں تو یہی پانی انہیں پھیلا کر دل کے بار کو ہلکا کر دیتا ہے۔

2- خون کے لمفی نظام پر وضو کا اثر

(Lymphatic System)

جسم میں خون کے سرخ خلیے R.B.C اور سفید خلیے W.B.C کو گردش میں رکھنے کے نظام پر اس لمفی مادہ کو بڑا دخل ہے اور اہم فعل یہ ہے کہ حملہ آور جراثیم کے خلاف دوران خون سے مل کر جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

لمف یہ ہے کہ ایک بے رنگ کیمیائی رطوبت ہے جس کی نوعیت عمل ابھی نامعلوم ہے لیکن یہ بات معلوم ہے کہ جسم کے عضلات پر جو سردی یا گرمی کا اثر ضرور قبول کرتے ہیں لیکن جسم میں بیماریوں سے محفوظ رکھنے والی یہ رطوبت وضو سے ضرور تقویت حاصل کرتی ہے جس کے لئے:

1- وضو میں جسم کے چھوٹے چھوٹے حصہ کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاتا (جب کہ بال برابر

جگہ بھی خشک نہیں رہ پاتی۔)

2- بطور خاص ناک میں پانی لینے (استنشاق) کے خاص عمل سے لمفی غدود تحریک پا کر صاف

ہوتے ہیں۔

3- گردن کا مسح

گردن کے دونوں طرف مسح سے جو تحریک پیدا ہوتی ہے اس سے یہ لمفی غدود

Lymphatic Glands بے حد متاثر ہوتے ہیں اور ان کی کارکردگی بڑھتی ہے یہ لمفی غلے گویا

طاقتور اور جنگجو دفاعی فوج ہیں۔ Lymphocytes جو دوران خون کے ذریعہ ہر مقام پر ہر ہر

عضو کو دن میں دس مرتبہ چیک Check کرتے پھرتے ہیں اگر کبھی خطرناک جراثیم (بیکٹیریا وغیرہ)

جیسے دشمن فیلڈ سے کہیں نہ بھیڑ ہو جائے تو یہ اس کو فوراً تباہ کر دیتے ہیں۔ الحمد للہ کہ وضو

کرنے والوں کی عادت سے مسلمان اس عظیم نامعلوم خطروں سے نجات پا لیتے ہیں۔ اس لئے

پابندی شریعت اسلامی ایک نعمت غیر مثرقہ ہے۔

3- وضو اور جسم مسکونی برقی قوتیں

Static Electricity

ہر جسم میں مخفی یا مسکونی برقی (بجلی) کی ایک مقرر مقدار جو برقی رواں کے مقابلہ میں Passing Electrcity کے برعکس ہر غدد اور اس کے ہر حصہ میں موجود رہتی ہے۔ جلد کے نیچے پٹھوں میں بے شمار چھوٹے چھوٹے غدد ہیں۔ جو جلد کے تسلسل اور رونق اور حسن کو قائم رکھتے ہیں۔ جس کے بغیر چہرہ بے رونق اور قبل از وقت بڑھاپا نمودار ہو کر چہرہ اور اعضاء پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں۔ خصوصاً موجود میکانیکی ماحول اور پلاسٹک کی اشیاء کی کثرت، لوفانی موسموں کا اثر، دھوپ کی شدت غرض مختلف عوامل سے جلد متاثر ہوتی رہتی ہے لیکن اس کی قدرتی اور آسان تدبیر یہ ہے کہ اپنے چہرہ اور اعضاء کو سڈول اور چمک دار اور ارواق رکھنے کے لئے جیسے اسلام میں وقفہ وقفہ سے مستقل اور بار بار وضو کی تاکید سے نہ صرف اس مخفی برقی کو جو جلد کے غددوں کو تحریک دے کر زندہ اور کارگرد رکھتی ہے۔ اس لئے بڑھاپا دیر میں آتا ہے بلکہ قریب اور اعضاء کے خلیات میں برقی تناؤ سے اس میں سڈول پن اور رونق برقرار رکھتی ہے۔ جس سے آدمی بوڑھا ہونے کے باوجود چست اور کم عمر لگتا ہے جو نمازی ہی ہو سکتا ہے۔

اسلام میں وضو طہارت اور دیگر مقامات کی صفائی والا عمل خود اپنے طور پر طب و صحت کا شاہکار ہے۔

کوئی غیر مسلم (مذہب) بھی کہہ سکتا ہے کہ میں تو 70 سال سے برابر اپنا چہرہ وغیرہ ہاتھ پاؤں دھوتا رہتا ہوں جو عادات کی بنیاد پر ہوا کرتا ہے لیکن ممکن نہیں کہ وہ اس قدر مسلسل، باقاعدہ (بھی) ہو جیسا کہ مسلمانوں میں عبادات کی اصل ڈسپلین سے حاصل ہوتا ہے۔

وضو کا فلسفہ

نماز کے لئے طہارت سے اور وضو کا لزوم اور اس کے اثرات: اسلام میں طہارت و

پاکی، پرہیز گاری اور عبادت کے لئے اولین شرط قرار دی گئی۔ طہارت اور وضو سے پاکیزگی

حاصل کرنے پر ہمارے جسم کی اندرونی پاکی اور جسمانی صحت پر بھی اثر پڑتا ہے۔
آپ کو یہ معلوم کر کے حیرت ہو گی کہ ایک خاص وقت کا وضو اندرون جسم کے ایک خاص عضو پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ظہر کے وقت کا وضو کا اثر خاص طور پر قلب و دماغ پر زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

اسی طرح وضو کا اثر اندرونی اعضاء پر بھی ہونے سے جسم کی اکثر اندرونی بیماریوں پر اعصاب کا کنٹرول مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے عضلات بدن میں چستی اور طاقت قائم رہتی ہے۔ جس کو حیاتیاتی توازن (Biological Rhythm) کہا جاتا ہے۔

جسم پر برقی روں کا ثبوت: 1980ء میں تاس نے ثابت کیا کہ جسم کو چھونے اور ملنے اور مالش کرنے Massage اور سرد پانی سے بھگونے سے بجلی برقی روئیں پیدا ہو جاتی ہیں حتیٰ کہ سونگھنے اور تصور کرنے سے بھی جسم و دماغ کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔

وضو سے جسم میں برقی تباؤ: بڑھ جاتا ہے ماہر طبیعیات نے ثابت کر دیا ہے کہ جسم کے بیرونی اعضاء کو دھونے سے (جیسا کہ وضو میں) جسم انسانی کے اعصاب سکونے اور پھیلنے سے جسم کے اعصابی تار اور ریٹھ اس طرح 16 میل کا فاصلہ طے کرتے ہیں کہ جن سے جسم کا تباؤ بڑھ جاتا ہے اور اتنی برقی قوت پیدا ہوتی ہے کہ اس سے (Zero) زیر و بلب روشن کیا جاسکتا ہے۔

نماز سے اعصاب میں تقویت و فرحت: جب وضو سے جسم انسانی میں اس قدر برقی اور اعصابی تباؤ پیدا ہوتا ہے تو یہ اندازہ حق بجانب ہو گا کہ نماز جس میں جسم سے ہلکی سی خشیت و لرزائی کے ساتھ جسمانی و فطرتی کو مسلسل متحرک کیا جاتا ہے۔ نماز کس قدر اعصابی تباؤ سے برقی قوتوں میں اضافہ کا باعث ہو کر جسم انسانی کو مالا مال کر سکتی ہے۔ جس کا اندازہ ہم کو صحابہ کرام اور اولیاء اللہ کے لطف و رغبت نماز سے مل سکتا ہے کہ وہ اس قدر محو لذت نماز ہوتے کہ دنیا و مافیہا کی خبر نہ رہتی تیر لگتے اور فخر بھی نکالے جاتے تب بھی محبت الہی کی محویت کی وجہ سے خبر بھی نہ رہتی۔

جس کی مثال حضرت علیؑ کے کسی جنگ میں تیر پوسٹ ہونے پر حالت نماز میں تیر نکال یا جاتا ہے مگر آپ کو خبر نہیں ہوتی۔

وضو کی تعلیم و تربیت میں مشائے الہی کا ظہور

(Elector-Magnetic Power)

وضو کی تعلیم و تربیت کے بارے میں لکھا ہے کہ حضرت جبرئیل علیہ السلام سونے کے تخت پر مقدس مکہ کے میدان میں بعد ترک و اعتشام 70 ہزار (فرشتوں) کے ہمراہ نازل ہوئے۔ ان کے پر مارنے پر چشمہ جاری ہوا۔ اس میں جبرئیل علیہ السلام نے وضو فرمایا اور ترتیب کے ساتھ تمام اعضاء کو (جیسا کہ وضو میں ہے) تین تین بار دھویا پھر کلہ شہادت پڑھ کر فرمایا کہ: محمد صلی اللہ علیہ وسلم اٹھیے! اور ایسا ہی وضو فرمائیے جس طرح کہ میں نے کیا ہے۔ تب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے جبرئیل کے مانند وضو فرمایا۔

اس کے بعد جبرئیل علیہ السلام نے خوشخبری دی کہ آپ کی امت کے وہ لوگ جو اس طرح وضو کریں گے۔ ان کے تمام گناہ اللہ تعالیٰ بخش دے گا اور وضو کرنے والے کا گوشت خون اور روح دوزخ کے لئے حرام کر دے گا۔ (بخاری و معذ سعید صفحہ 590) گویا اسلام میں موجودہ وضو اور اس کا طریقہ و ترتیب بھی مشائے رب کریم کے مطابق تھا۔ سچ تو یہ ہے کہ اللہ سے بڑھ کر ترتیب عمل اور کون بنا سکتا ہے اسلامی طریقہ دنیا کے مروجہ طہارت و پاکیزگی کے طریقوں سے زیادہ ہمہ گیر آسان اور مکمل طریقہ قرار پاتا ہے۔ اس لئے کہ یہ "آسانی عظیم" ہے۔

وضو کی دعاؤں سے اعصابی تقویت اور ذہنی تربیت

وضو کے پانی سے جسم کی صفائی اور ہلکی روئیں جاری ہونے کا ثبوت ہم نے علیحدہ عنوان کے ذریعہ ثابت کر دیا ہے اب وضو کے وقت ہر عضو دھوتے وقت کی دعاؤں کے خاص اثرات اور ان مبارک تعلیمات سے وضو کی برکتوں اور اجر و ثواب کو بیان کریں گے۔ وضو کی نیت اور ادنیٰ ارادہ کے بعد اگر ان دعاؤں کے مفہوم و معنی کو ہی پیش سر رکھیں تو دل و دماغ پر صحت مند اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ کے ساتھ دعاؤں پڑھتے ہیں۔

اللَّهُمَّ اغْنِ لِي وَوَسِّعْ لِي فِئِي دَارِي وَبَارِكْ لِي فِئِي رِزْقِي یعنی اے اللہ تو میرے گناہ بخش دے اور میرے مکان میں وسعت و کشادگی دے اور میرے لئے رزق میں برکت دے۔

ذہنی تربیت: گناہوں سے بخشش مانگنے پر گناہوں سے نفرت و کراہت خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اور مکان و رزق میں کشادگی سے اظہار عبودیت اور شکر گزاری کے خیالات پیدا ہوتے ہیں اور شکر گزاری پر اللہ تعالیٰ اور زیادہ عطا کرنے کا وعدہ فرماتے ہیں لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ جس سے امیدوں میں قوت اور قلب میں اطمینان کی روئیں دوڑنے لگتی ہیں۔ جس سے دورانِ خون پر اچھا پڑتا ہے جو صحت کے لئے ضروری ہے۔

کلی کرتے وقت: اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ اے اللہ تلاوت قرآن اور اپنے ذکر و شکر اور قہری حسن عبادت اچھی طرح دل لگا کر میں میری مدد فرما۔

اس دعا سے ذہنی تربیت: کلی کرتے وقت تلاوت قرآن اور دل لگا کر عبادت کرنے کی طرف رغبت دلائی جا رہی ہے اور غیبت سے بچایا جاسکتا ہے۔

ناکے میں پانی لیتے وقت: اللَّهُمَّ رُحْمِي رَابِعَةً لِحَنَّةٍ وَلَا تَزِرْ حَنِي رَابِعَةً لِّلنَّارِ ترجمہ: اے اللہ مجھے جنت کی خوشبو سکھادو رزق کی بدبو نہ سکھا۔

ناکے میں پانی لیتے وقت دعا میں ذہنی تربیت: ناک دنیا میں صاف ہو رہی ہے تاکہ اس کی قوت تیز ہو اور گندگی دور ہو مگر اسی کے ساتھ عاقبت کی تیاری میں جنت کی خوشبوئوں کی تمنا یاد دلائی جا رہی ہے اور دوزخ کے پتھپ اور لہو کی بدبو سے نجات حاصل کرنے کی دعا سے نیکیوں پر ابھارا جا رہا ہے۔

چہرہ دھوئے وقت: اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي بِنُورِ مَعْرِفَتِكَ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهُ أَوْلِيَاءِكَ وَتَسْوَدُّ وُجُوهُ أَعْدَاكَ

اے اللہ میرا چہرہ روشن کر دے تیرے معرفت (پہچان) کے نور سے جس دن اپنا بعض

چہرے نیکیوں کی وجہ سے روشن ہوں گے اور تیرے دشمنوں کے چہرے سیاہ ہوں گے۔
 نکات توجہ: چہرہ دھونے پر پاک و صاف ہو جاتا ہے اور اس پر ایک قسم کی تازگی اور تلی آ جاتی ہے اس دعا میں اس رونق کو عاقبت سے بھی مربوط کر لیا گیا کیونکہ یہ چہرے توانائی ہیں مگر عاقبت کی رونق دائمی اور لافانی ہے جس سے تصور آخرت قوی ہو جاتا ہے اور بدکاروں کے سیاہ چہروں سے محفوظ رہنے کی تمنائے لازوال کا اظہار بھی ہے۔ جس سے اعصاب کی مضبوطیت و برکت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

سیدھا ہاتھ دھوتے وقت: بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اَعْظِیْنِیْ کِتَابِیْ بِیَمِیْنِیْ وَحَاسِبِیْ جَنَاسَاتِیْ سَمِیْرَیْ

اے اللہ مجھے میرا اعمال نامہ سیدھے ہاتھ میں عطا کر اور مجھ سے آسان اور سہل سہی حساب لے۔

ذہنی تربیت: نیک لوگوں کے اعمال نامے حساب کے دن ان کے سیدھے ہاتھ میں دیئے جائیں گے اور بدکاروں کے بائیں ہاتھ میں بلکہ پیچھے کی طرف سے اس لئے پاک شریعت نے نہ صرف ظاہری پاکی پر توجہ کی بلکہ ہر ہر عضو کو منہوں سے پاک رکھنے کی بھی تعلیم فرمائی اور باحرکت اور باشعور ذہن بنانے کا نسخہ کیا اثر بھی استعمال کیا ہاتھ دھوتے وقت ان ہاتھوں سے اچھے اور نیک کام لینے کی دعا اور تمنا یقیناً قبولیت حاصل کرنے کا تصور کہ اللہ کریم نیکیوں کو قبول پسند فرماتے ہیں اس عزم و ارادے سے دن میں کئی بار وضو میں اقرار اور تکرار سے خیالات میں چٹکی پڑا ہوتی جاتی ہے۔

پایاں (الٹا) ہاتھ دھوتے وقت کی دعا: اَللّٰهُمَّ لَا تَعْظِیْنِیْ کِتَابِیْ بِیَمِیْنِیْ وَلَا مِنْ وَرَآءِ ظَهْرِیْ "اے اللہ میرا اعمال نامہ میرے بائیں ہاتھ میں یا میری پیٹھ کی طرف سے مت دیکھ۔"

یہاں بھی بدکاروں کی طرح بائیں ہاتھ میں اعمال نامے نہ دیئے جانے کی تمنا کا اظہار کیا جا رہا ہے۔ جس سے ذہن بھی بڑھتا جاتا ہے۔

سر کا مسح کرتے وقت: بِسْمِ اللّٰهِ۔ اَللّٰهُمَّ اَظْلِلْنِیْ تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِکَ یَوْمَ لَا ظِلَّ اِلَّا ظِلُّ عَرْشِکَ "اے اللہ اس دن جب کہ سوائے تیرے عرش کے اور کہیں سایہ نہ ہو گا میرے سر پر اپنے عرش کا سایہ فرما۔"

مسح میں ذہنی تربیت: سر پہ مسح (ہاتھ پھیرتے وقت) گویا اس اشارے و حرکت کے دوران اس حشر کے منظر کو یاد دلایا گیا۔ جہاں عرش الہی کے سایہ کے سوا کوئی سایہ نہ ہو گا۔ جب کہ اللہ کے نافرمان، سوانیزہ آفتاب کی تمازت سے سخت پریشان رہیں گے اس وقت کی ہولناکی کو ذہن میں جگہ دیں تاکہ ہمیں بھی عرش الہی کے سایہ میں رہنے کی تمنا سے سرفرازی بخشی جائے۔

گان کے مسح کے وقت: اللّٰهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ وَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ "اے اللہ مجھے ان لوگوں میں سے کر دے جو حق بات کو کان لگا کر سنتے ہیں اور اچھی بات پر عمل کرتے ہیں۔"

گردن کا مسح کرتے وقت: بِسْمِ اللّٰهِ کے بعد اللّٰهُمَّ اعْنِنِي رَقَبَتِي مِنَ الشَّارِ ترجمہ: اے اللہ میری گردن کو آگ سے بچالے۔

اس مسح کی حرکت پر ذہنی تربیت: اے اللہ میری اس گردن کو دوزخ کی آگ سے بچا جبکہ تیرے نافرمانوں کی گردنوں کو آگ کی زنجیروں سے کھینچا جائے گا۔ مسح کی اس ترتیب میں نہ صرف سر اور گردن کے گرد و غبار اور جراثیم کو کھینچا جائے گا بلکہ گردن اور حرام مغز (Spinal Cord) اس کی رگوں (Spinal Fluid) اور گردن اعصاب (Cranial Nerves) کو سردیوں سے متاثر کر کے ان کی تقویت اور سکون کا سبب ہوتا ہے۔

سیدھا پیر دھوتے وقت: اللّٰهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَنْزِيلُ الْأَقْدَامِ الْمُتَافِقِينَ ترجمہ: "اے اللہ میرے قدم پل صراط پر اس وقت قائم رکھ جبکہ منافقین کے قدم پھسل رہے ہوں گے۔"

ذہنی تربیت: روزِ حساب جب پل صراط پر سے ہر ایک کو گزرنا ہوگا اور جس کے نیچے دوزخ دہکتی ہوگی۔ یا اللہ میرے ان قدموں سے اس دنیا میں ایسے کام لے جس کی بدولت میں اس پل صراط پر سے آسانی گزر سکوں روزِ منافقوں کو تو دوزخ میں کٹ کٹ کر گرنا ہو گا اور ان کے قدم ڈگدگائیں گے گویا پتھلی تیاری کہنی ہے کہ ہمیں صراطِ مستقیم پر چلنے کے وقت رب کریم آسمانیاں عطا فرمائیں۔

پایاں (الثا) پیردھوتے وقت: اللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبًا مَغْفُورًا وَسَعِيًّا مَشْكُورًا وَنَجَارَةً لِّي تَبُورًا ترجمہ: ”اے اللہ

میرے گناہ معاف کر میری کوشش کامیاب فرما اور میری تجارت (کاروبار) بھی تباہ نہ ہوں۔“
ذہنی تربیت: انسان اپنے پاؤں کے ذریعہ چلتا پھرتا ہے۔ نیکی یا گناہوں کے کاموں میں اکثر قدم ہی استعمال ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے دعا سکھائی گئی ہے کہ ان قدموں کو گناہ کے کاموں سے بچا کر کامیابی کی راہوں پر گامزن فرما دیجئے اور دنیاوی کاروبار و تجارت جس کے ذریعہ میں کما رہا ہوں ایسا قطع عنایت فرمائیے جس کو زوال نہ ہو اور میرے ان قدموں کی محنت کو میری تباہی کا باعث نہ بنائیے۔

وضو سے فراغت کے بعد: کلمہ شہادت پڑھیں اور اس کے بعد یہ دعا اللّٰهُمَّ جَعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ
 اے اللہ مجھے ان لوگوں میں شامل فرما جو بہت توبہ کرنے والے ہیں اور بہت پاک و صاف رہنے والے ہیں۔

ذہنی تربیت: توبہ سے گناہ دھل جاتے ہیں۔ توبہ سے مراد سابقہ گناہوں پر پچھتانا، آئندہ نہ کرنے کا مضبوط ارادہ ہے۔ توبہ کرنے سے اخلاقی گندگی دور ہوتی ہے اور طہارت سے ظاہری صفائی مراد ہے کہ مومن اندر اور باہر سے یعنی جسم کے ساتھ روح کی پاکی کے لئے بھی درخواست کرتا ہے۔

وضو کا پچا ہوا پانی کھڑے ہو کر پیتے وقت: اللّٰهُمَّ اشْفِي شَفَائِكَ وَكَوْنِي مِنَ الْوَاضِحِينَ وَالْأَمْراضِ ترجمہ: ”اے اللہ اپنی شفاء سے مجھے اور بہترین علاج فرما اور کمزوری، بیماری اور دروں سے محفوظ رکھ۔“

ذہنی تربیت: شفاء سے مراد جسمانی اور اخلاقی دونوں امراض سے حفاظت ہے اور ہر قسم کی کمزوری (اخلاقی و روحانی) اور جسمانی تکالیف اور تمام دروں سے رب کریم کی پناہ طلب کی جا رہی ہے۔

ظاہر ہے مندرجہ بالا ترتیب وضو کے ساتھ اعضاء کو دھوتے اور پاک کرتے وقت ذہن کو پاک بنانے والی دعاؤں کا اثر متواتر فہم اور حضوری قلب و دماغ کے ساتھ اس طرح احتیاط سے

وضو انجام دینا کہ ایک ہال برابر جگہ خشک نہ رہ جائے اور جسم کے کپے حصوں کو فضا میں موجود جراثیم اور ہر قسم کی آلودگیوں سے ہر دم تازہ وضو سے پاک رکھنے کی فضیلت بنی نوع انسان کو نہ صرف صحت مند اور اعصاب کو چست رکھنے کی ضمانت دیتا ہے بلکہ روح کو بھی نیچاستوں سے پاک کرتے رہنے کی مسلسل تربیت دیتا ہے۔

تحویل قبلہ کی حکمتیں

ایک اور نیک بننے کی مشق

صحت نماز کی شرائط میں قبلہ رو ہونا بھی داخل ہے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ یہاں کعبہ مکرمہ کی چند خصوصیات کا اظہار کیا جائے۔

کعبہ کی مرکزیت کا جغرافیائی ثبوت: مرکزیت حاصل ہونے کا تاریخی و تمدنی جغرافیائی اور بین الاقوامی ثبوت یہ ہے۔

کعبہ شریف: مسلمانوں کا قبلہ جس کی طرف تمام عالم کے مسلمان اپنا رخ کر کے نماز ادا کرتے ہیں، مکہ مکرمہ میں واقع ہے۔ لغات کی کتابوں میں مکہ ثانی زمین کو کہا گیا ہے۔ انسان کے جسم میں ناف بھی تقریباً وسط میں ہوا کرتی ہے چونکہ مکہ مکرمہ بھی تین آباد براعظموں (ایشیاء، یورپ اور افریقہ) کے وسط میں واقع ہے اس لئے یہ نام حقیقت بن گیا ہے۔

2۔ مکہ ارض کی آباد دنیا کا اوسط شمال اور جنوب میں عرض بلد اور طول بلد (Longitude and Latitude) کے لحاظ سے 20 درجہ قرار پاتا ہے اور مکہ مکرمہ ساڑھے اکیس درجہ پر واقع ہے اس لئے تقریباً وسط ہو سکتا ہے اسلام کو چونکہ امت وسط کہا گیا ہے اس لئے اس کا مرکز (کعبہ) کو جغرافیائی اعتبار سے بھی وسط دنیا میں رکھا گیا ہے تاکہ مرکزیت کا مقام حاصل رہے۔

کعبہ کی مرکزیت نسلی اعتبار سے (Racial):

دنیا کی تمام مشہور نسلیں اور کل قومیں 15 سے 35 عرض بلد (شمالی) جہاں ملک عرب ہے۔ اس طرح مقیم ہیں کہ مشرق میں آریا و منگول، مغرب میں حبشی اور ریڈ انڈینز، تبلیغ

کے لئے عرب ہی مرکز قرار دیا جاسکتا ہے۔

✽ بالک ارض و سماء کے رویرو کھڑے ہو کر ایک رخ ہو کر بندگی کے لئے کسی سمت کا تعین ضروری تھا تاکہ سکون و توجہ کے ساتھ ”نماز“ ادا کی جائے جس کے لئے خاص سمت کعبہ مقرر ہوئی۔

✽ ظاہری بگبختی اختیار کرنا باطنی توجہ کو یک جا کرنے میں مددگار رہتی ہے اس لئے نماز میں استقبال قبلہ کا لزوم عائد کیا گیا۔

✽ امت مسلمہ کے لئے باطنی انوار و تعلیمات حاصل کرنے سب متفق ہوں اور بہت سے چراغ روشن ہو جائیں اور قلت کدہ جہاں کی ہر بستی میں جمعہ اور پانچ وقت جماعتیں مقرر کر دیں تاکہ اس الہی اجتماع سے بے لوث تمنی فوائد بھی حاصل ہو سکیں۔

✽ کعبہ کی طرف رخ کرتے ہی اس کے عظیم معمار حضرت خلیل اللہ علیہ السلام کی مبارک زندگی فطروں کے سامنے آ جاتی ہے اور کلہ پاک کی سریندی کے لئے ان کی قربانیوں کی یاد تازہ ہو جاتی ہے اس کے ساتھ ہی ہادی برحق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جنہوں نے گلزار ابراہیمی کو اپنے خون سے سیرجی کر حیات تازہ بخشی ہے تو پھر نمازیوں میں خشوع و خضوع کی لہریں موجزن ہو جاتی ہیں اور نمازیں بے سرورہ نہیں رہتیں۔

✽ جب کوئی کسی کے گھر کا رخ کرتا ہے تو اس کا مقصود کمین سے بھی شرف حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اس کے قراب و اخلاص و محائف بالک ہی کے لئے ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے بیت اللہ کی طرف رخ کرنا گویا رب کعبہ ہی کو اپنا مقصود ہوا کرتا ہے۔

نماز کی حقیقت سے پہلے اور بعد

اللہ پر ایمان لانے کے بعد اسلام کی سب سے پہلی اور اہم تعلیم اقامت صلوٰۃ ہے۔ اقامت صلوٰۃ کے معنی ہیں نماز قائم کرنا یا نماز پڑھنا۔ عربی میں صلوٰۃ کے معنی دعا، جیروی اتباع یا لزوم کے ہیں۔

مگر عربی میں اسلام سے پہلے صلوٰۃ کا جو طریقہ تھا۔ اسی کا بیان کرتے ہوئے قرآن کہتا ہے کہ وَمَا كُنَّا صَلَاتِهِمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَاءً وَتَصْدِيَةً فَلَوْ قُوا الْعَذَابَ بِمَا

كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ (انفال 35)

ترجمہ: ”اور ان کی نماز بیت اللہ کے پاس اس کے سوا کچھ نہ تھی کہ وہ تہلی بجاتے اور بیٹیاں دیتے تھے۔ پھر عذاب اس کے بدلے جو کفر تم کیا کرتے تھے۔“

عربوں کے علاوہ یہودیوں اور عیسائیوں میں بھی صلوٰۃ کا رواج تھا۔ ایران میں بادشاہ یا پیر کی تعلیم کو نماز کہتے تھے مگر اسلام نے نماز کو ایک خاص معنی دیے اور اسے بندگی الہی کے اظہار کا طریقہ بنا دیا چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ فَادْكُرُوا اللَّهَ عَظَمَكُمْ مَالَكُمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (639-2) ”خدا کا ذکر اس انداز سے کرو جس کی تمہیں رسول نے تعلیم دی ہے اور جس سے پہلے تم واقف نہ تھے۔“

مراویہ ہے کہ اسلامی اصطلاح میں ایک مخصوص انداز دعا کا نام صلوٰۃ ہے جس کے اظہار بندگی و عاجزی کے لئے سجدہ کیا جاتا ہے۔ سجدہ نماز کا جزو اعظم ہے اور شریعت میں سجدے کے معنی پیشانی کو زمین پر رکھنے کے ہیں اور نماز کے معنی رکوع سجدہ تلاوت کا حق ادا کرنے اور اللہ کے حضور بندگی کا مخلصانہ اظہار کرنے کے ہیں۔

قرآن میں نماز کے لئے پڑھنے کے بجائے قائم کرنے کا لفظ آیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نماز پڑھنا ہی کافی نہیں بلکہ نماز کے اعلیٰ مقاصد کا پورا کرنا بھی ضروری ہے نماز پڑھنے سے نماز کی رسم ادا ہو سکتی ہے مگر قائم کرنے سے وہ بات پیدا ہوتی ہے جو ان کے لئے صبر کا موجب بن سکے۔ جس کا ذکر قرآن نے دو مقام پر اتنا غلط میں کیا ہے۔ فَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ اسْتِقَالًا وَتَكْلِيمًا اور نماز کے ذریعہ مشکلات میں مدد مانگا کرو یعنی ان چیزوں سے تمہیں مدد ملے گی تمہاری مشکلیں آسان ہو جائیں گی۔ اہم کاموں میں نماز تم کو حوصلہ دے گی چنانچہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا طریقہ یہ تھا کہ جب وہ کسی اہم کام کے کرنے کا ارادہ فرماتے یا آپ کو کوئی مهم پیش آتی۔ آپ نماز کی طرف رجوع فرماتے تھے۔ حضور کا ارشاد ہے کہ انھما ای الصبر والصلوٰۃ معونتان علی رحمة اللہ استقال اور نماز یہ دونوں اللہ کی رحمت کے نزول میں معاون ہوتے ہیں، ویسے صبر کے اصلی معنی یہ ہیں کہ ایک چیز ہمارے پاس تھی وہ کھو گئی اور ہم یہ سوچ کر چپ ہو رہے کہ اللہ کی ایک عطا تھی نہ رہی اس کی مرضی۔ ہم بہر حال اطاعت کا حق ادا کرتے رہیں گے۔ جو کھو گیا اس پر غم کرنا بے کار ہی بات ہے۔ ہمیں بہر حال مستقل مزاجی سے کام لینا چاہئے اور کوشش کرنا چاہئے کہ جو شے جاتی

رہی ہے۔ اس کا نعم البدل مل جائے گا اور جب تک نقصان کی بہتر صورت میں تلافی نہ ہو جائے کوشش اور تدبیروں میں کمی نہ آئی چاہئے۔ اسی طرح نماز سے صرف اہم عبادت کا ادا کر دینا منظور نہیں ہے بلکہ خدا سے اپنے تعلق بندی کی تجدید کرتا ہے نماز کی سب سے بڑی غایت یہی ہے۔ اس کے علاوہ بھی قرآن شریف نے نماز کی غرض و غایت کی یہ تشریح کی ہے کہ ان الصلوٰۃ تنقی من الفحشاء والمنکر واللہ اکبر ”در اصل نماز تمام بد اخلاقیوں اور برائیوں سے بچاتی ہے اور اللہ کی یاد سب سے بہتر ہے۔“ (29-41) یہی وجہ ہے کہ اس آیت کی تفسیر میں ابو الحالیہؒ کا کہنا ہے کہ نماز میں تین خصوصیات ہونی چاہئیں اگر ان میں کوئی ایک صفت بھی نماز میں سے کم ہو جائے تو نماز بے جان رہ جاتی ہے۔ وہ صفات ہیں 1۔ خلوص 2۔ خوف خدا 3۔ یاد الہی۔۔۔ ان صفات کا ذکر کرتے ہوئے ابن کثیرؒ لکھتے ہیں کہ غلوں کا اثر یہ ہے کہ وہ نماز پڑھنے والے کو نیک کام کا حکم دیتا ہے۔ خوف خدا بدی سے روکتا ہے اور یاد الہی کا فعل (قرآن کی تلاوت) امر و نہی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ نماز کس حکم میں آئے گی جو فحشا اور منکرات سے نہ روکتی ہو تو اس کا جواب امام رازی نے یہ دیا ہے کہ اصول شریعت کی رو سے وہ نماز صحیح کہی جاسکتی ہے جو ان دونوں باتوں فحشا و منکرات سے روکتی ہے۔ یہ وہی نماز ہے جو ایک عاقل و بالغ مسلمان کو خدا کے لئے ادا کرنی چاہئے۔ اس سلسلے میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ نماز پڑھنے سے نمائش مقصود ہو تو شرعاً درست نہ ہوگی۔ اس کو دوبارہ ادا کرنا چاہئے۔ الغرض نماز خدا کے ساتھ بندی کو تازہ کرنا اور اپنے اندر اسلامی اخلاق پیدا کرنے کی سعی کا نام ہے۔ دنیا کے جھوٹے خداؤں نفس حکومت اور دولت ان سب سے بے نیاد ہو کر اللہ تعالیٰ سے اچھے اخلاق کے لئے حسن توفیق طلب کرنا ہی نماز کی غرض و غایت ہے۔ نمازی انسان اللہ کی حضوری میں ہوتا ہے۔ یہی حضوری نماز کے شروع سے آخر تک برقرار رہنی چاہئے۔ نماز کی ابتداء اللہ اکبر سے ہوتی ہے اور اختتام السلام علیکم ورحمۃ اللہ پر گویا نماز کی ابتداء اور اختتام دونوں گو اللہ ہی سے تعلق ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ نمازی کو احساس رہے کہ وہ نماز میں اول تا آخر اللہ کے حضور میں رہا ہے اور اس نے بد اخلاقی اور برائی سے بچنے کا حمد کیا ہے۔ حدیث شریف میں ہے کہ جس کی نماز اس کو بد اخلاقی اور برائی سے نہ روک سکے تو سوائے اس کے کہ اس کی نماز سے خدا سے اس کی دوری اور بڑھ جائے اور کچھ حاصل نہ ہو گا۔ حدیث کے اصل الفاظ یہ ہیں ومن لم تنتہ صلاۃ عن الفحشاء والمنکر فانه

لَا يَزِيدُكَ مِنَ اللَّهِ بِذَلِكَ إِلَّا بَعْدًا یعنی نماز انسان کو پاک سرشت اور شریفانہ کردار والا بناتی ہے۔ یہ تہذیب نفس اور تربیت خمیر کے ذریعہ آدمی کی روح کو بالیدگی بخشتی ہے جو اسلامی زندگی کا سنگ بنیاد ہے۔ ہمیں غور کرنا چاہئے کہ جو نماز ہم پڑھتے ہیں وہ دراصل نماز بھی ہے یا صرف ایک رسم ہے۔

نماز اور فزیالوجی

مسلمانوں کو 24 گھنٹوں میں عبادت کی ادائی میں کل 48، 51 رکعت (بشمول سنن) پڑھنے ہوتے ہیں۔ جس میں (336) سے (357) اشکال یا وضعیں Poses اختیار کرنے پڑتے ہیں۔ ان میں (17) رکعت فرض ہیں۔ ہم ذیل میں ان (17) رکعتوں کی وضعیں تفصیل سے درج کرتے ہیں:

نماز کا وقت	فرض رکعتیں	نی رکعت وضعیں	جملہ پوز وضع	وقت درکار	وقت
1۔ فجر	2	2x7	14	تقریباً 5 تا 7 منٹ	طلوع آفتاب سے قبل
2۔ ظہر	4	4x7	28	7 تا 10 منٹ	دوپہر آفتاب ڈھلنے کے بعد
3۔ عصر	4	4x7	28	5 تا 7 منٹ	سایہ اصلی سے دو گنا فروپ آفتاب کے قبل
4۔ مغرب	3	3x7	21	5 تا 7 منٹ	غروب آفتاب کے بعد غیاپ ختم تک
5۔ عشاء	4	4x7	28	17 تا 12 منٹ	رات سونے سے قبل صبح صالح تک

5 وقت 17 رکعت 119 پوز 119 بار جملہ وقت 30 تا 40 منٹ (درکار وقت)

جب ہر رکعت میں 7 وضعیں ہوں تو 7x54=378 پوزیشنز

اس طرح ہر مرد مومن اور عورت کو لازماً بلا تامل باطمارت با وضو ہر روز معمولاً دن بھر میں 17 فرض، 27 سنن اور 10 نوافل جملہ 54 رکعتیں اپنے جسم کو فرض نمازوں میں 199 وضع Posess اختیار کرتے پڑتے ہیں۔ اس طرح اوسطاً ہر مومن کو فرائض و نوافل ملا کر 226 بار

متحرک ہونا پڑتا ہے جو پانچ اوقات میں تقسیم پا کر 10 یا 12 منٹ کا وقت درکار ہوتا ہے۔
ذہنی سکون: باقاعدہ پابندی سے نماز پڑھنے والوں کے بدن کے ساتھ ساتھ دل اور دماغ کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اور وہ ذہنی سکون اور روحانی مسرت حاصل کرنے میں یہ 30 تا 60 منٹ تقسیم پا کر ہر نماز کے لئے اوسطاً 10 تا 12 منٹ کے حساب سے آج کی مصروف دنیا جو مصروفیتوں اور کشمکش اور دماغی الجھنوں اور جسی تھکاوٹوں سے بھری ہوتی ہے۔ یقیناً سکون قلب کے لئے یہ عمل ”نماز“ نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں ہے۔

پابندی اور پلاننگ: نماز پڑھنے میں اوسطاً صرف 15 تا 20 منٹ لگتے ہیں۔ اس طرح از خود غیر شعوری طور سے اس کو وقت کی پابندی کی عادت پڑ جاتی ہے۔ وقت کی قیمت معلوم ہو جاتی ہے اور دو نمازوں کے درمیان جو وقفہ اس کو (نمازی کو) ملتا ہے اس میں اس کو کیا کام انجام دینا ہوتا ہے۔ اس کا پروگرام ذہن میں مرتب کر لیتا ہے۔ اس طرح اس کی زندگی ایک نہایت پاک اور منظم زندگی بن جاتی ہے۔ بچپن ہی سے ہر رکعت میں 7 وضوئیں عین فطرت مطابق شریعت اختیار کی جاتی پائیں۔ بچے کی سات سال کی عمر سے تربیت شروع کی جائے اور 10 سال کی عمر کو جب بچے کو اولاد کو نماز پڑھنے کے لئے جبر کیا جائے بعد بلوغ نماز پڑھنا اس پر لازم ہے ورنہ اللہ تعالیٰ کی نظروں میں قصور وار ہو گا۔

نماز سے روحانی اور جسمانی تندرستی

نماز کو بس ایک مذہبی رسم یا معمول سمجھا جاتا ہے حالانکہ جدید مانیفیک نظریات میں جسمانی تندرستی، دماغی سکون اور روحانی فرحت پیدا کرنے میں بے انتہا مدد و معاون ہوتی ہے۔
ذہنی ارتقاء: ذہنی ارتقاء (ترقی) کے اصولوں کو جو نماز میں پوشیدہ ہیں۔ سمجھنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔ نتیجہ یہ ہے کہ نمازی ان نعمت فائدوں سے محروم ہو جاتے ہیں اور رنج و ملال پیدا ہوتا ہے کہ نماز زمانہ قدیم کا مقدس تحفہ ہے بلکہ ایک پراٹا مسلک ہے جو زمانہ حال سے میل نہیں کھاتا۔ یہ اعتقاد کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ یہ رجحان نہ صرف فرد کے لئے بلکہ پورے سماج کے لئے نقصان دہ ہے نماز جس کا رشتہ ہندوستانی روایات کی حامل ”ہیوگا“ کی مشقوں سے ہے اور جن پر یہاں اور مغربی ممالک میں بڑا تحقیق کا کام ہو رہا ہے۔ دس سالہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ نماز مقدس تحفہ ہی نہیں بلکہ ایک ان نعمت فائدہ دینے والی

نعت ہے اور جسمانی بیماریوں کا بحرب نسخہ اور روحانی بیماریوں کا قدرتی علاج ہے۔

سکون قلب کی اہمیت: آخر ”سکون و چین“ سے کیا مطلب ہے۔ انسان کی ساخت کیا

ہے۔ ہر ایک مشین کے جس میں ایک موٹر لگی ہوئی ہے اور

اس کے ساتھ بیٹریوں جیسا کہ ایک میکانک جانتا ہے کہ وقتاً فوقتاً مشین کی بیٹریوں کو چارج

کرتے رہتا اور مشین میں تیل پکاتے رہنا چاہئے۔ اسی طرح اوقات نماز بھی ان اوقات میں

مقرر کئے گئے ہیں جب کہ بدن دل اور روح اس کو قبول پذیر کی لئے نہایت موزوں طاقت

میں ہوتے ہیں اور سروریکٹ Recharging چاہتے ہیں۔ نماز جو لگاتار ہر روز باقاعدہ طریقہ پر

پڑھی جاتی ہے نہ صرف بدن کی اہم قوتوں کو تازہ کرتی ہے بلکہ مزید قوت بخشی ہے تاکہ نماز میں

زندگی کے اعلیٰ اقدار کو حاصل کر کے حقیقی مقصد حیات و تخلیق کو پانے کی طرف ترقی کرنا چلا

جاسکے۔

ہر رکت میں 7 و نحس اختیار کی جاتی ہیں۔ جو انتہائی تخلیقی (قدرتی)

و نحس ہیں اور یوگا انسان کی تمام روح پر حاوی ہے مختصراً اگر یہ 7

حرکتیں ٹھیک ٹھیک پورے شعور و ذہانت کے ساتھ اور اصول شریعت کے عین مطابق ادا کی

جائیں تو یقیناً ہر ہر عضو کو تازگی بخشی ہے اور نظام بدن مثل ایک فیکٹری کے ہے۔ باقاعدہ بنائی

جاتی ہے۔

نماز میں جو قاعدہ مضمحل ہے۔ ان سے بے خبر ہو کہ بھی اگر نماز کا عمل جاری رہے تب

بھی وہ مجموعی طور پر انسانی زندگی کے بہتر بنانے کی طرف اپنے طور پر عمل جاری رکھتی ہے۔

ایک رکت 7 معیاری وضوؤں پر مشتمل ہے۔ جس کی تفصیل اس کے ذیل میں آچکی

ہے۔ مختصراً یہاں اتنا کافی ہے کہ 24 گھنٹوں میں 17 عدد فرض رکت ادا ہوتی ہیں۔ ہر رکت

میں 7 و نحس اگر 17 بار دہرائی جائیں تو 119 ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ سنتوں کی ادائی میں

و نحس الگ ہیں۔

جب چند یوگا چاریوں سے نماز کی تشریح بیان کی گئی تو انہوں نے مثبت پہلو اور نظریہ کا

اظہار کیا اور کہا کہ یہ و نحس 84 یوگا انسانوں کا مختصر اور سہل مجموعہ ہیں۔

نماز سے پورا قاعدہ اٹھانے کے لئے ایک وضع سے دوسری وضع میں تبدیلی آہستہ اور

فطری ودہانتہ اور دونوں پاؤں سے یکساں ہونی چاہئے۔ نماز کی ان وضوؤں پر ذیل میں بحث کی

معنی ہے اور بتایا گیا ہے کہ وہ کیسے دوران خون، عصبی اور دیگر نظام ہائے انسانی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

نیت اور ارادہ کی پہچانی: مسلمان خواہ دنیا کے کسی گوشہ میں ہوں وضو پانے کے بعد اس کو خانہ کعبہ کی طرف منہ کر کے نماز کے لئے کھڑے ہونا ہو گا۔ اس طریقہ کا اوپر ذکر موجود ہے۔ اس کے بعد جو وہ نماز پڑھنا چاہتا ہے اس طرح کی نیت کرنی ہو گی یعنی اس طرح کہنا ہو گا کہ میں فلاں وقت کی نماز کے اتنے رکعت ادا کرتا ہوں۔ خاص اللہ کے واسطے منہ طرف کعبہ شریف کے۔ نماز ادا ہو کہ قضاء جماعت سے ہو کہ فرداً اسی طرح سے نیت کرنا ہو گا۔ نیت کے بعد نمازی اپنی کھلی ہتھیلیاں کان کی طرف لوٹ کر رکھ لے جائے گا اور اللہ اکبر کہے گا۔ نمازی کو چاہئے کہ وہ سیدھا کھڑے رہے اور کانڈھوں تک خط مستقیم میں رکھے اور اپنے وزن کو دونوں پیروں پر برابر متوازن کر لے آنکھیں سجدے کی جگہ پر لگی رہیں۔ یہ پہلی وضع ہے اس کو "قیام" کہتے ہیں۔

الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِينَ

معراج مومن

نماز ہر نیکہ کو پر لازم، تارک پر وعید، انکار پر کفر

ابھیستے: ہر مسلمان عاقل، بالغ (خواہ مرد ہو یا عورت) روزانہ پانچ وقت (فجر، ظہر، عصر، مغرب، عشاء) فرض میں یعنی خاص خدا کے حکم سے جس کی تعمیل ہر فرد مسلمان عاقل پر لازم ہے اور جو چند آدمیوں کے ادا کرنے سے باقی مسلمانوں کے ذمے سے ساقط نہیں ہوتا۔

تارک الصلوٰۃ اور نماز کی فضیلت کا منکر کافر ہے۔

نماز کا تارک سستی اور کالہلی سے چھوڑنے والا انتہا ورجہ کا "فاسق" ہے جس کی مزا امام اعظم ابو حنیفہؒ کے نزدیک "قید" ہے جب تک توبہ نہ کرے بخلاف اور آئمہ (امام مالک شافعی و حنبلیؒ) ان کے یہاں قتل ہے۔ (بحوالہ نصاب اہل حدیث شرعیہ حصہ 4)

ولایت، بادشاہی، علم، اشیاء کی جماعتیں
سب کیا ہیں؟ فقط ا۔ فقط ایمان کی تفسیر

صحت نماز کے شرائط

1- قبل نماز حسب ذیل سات (شرائط کا اہتمام لازمی ہے۔ ان میں سے ایک کی کمی بھی نماز کو باطل کر دے گی۔

- 1- طہارت (پاکی) (جسم، عقیدہ، حرام مال، اخلاص نیت۔)
- 2- جامہ (لباس) کی پاکی۔
- 3- جائے (جگہ) کی پاکی۔
- 4- ستر کا چھپانا۔
- 5- نماز کا وقت ہو۔
- 6- قبلہ کا رخ ہو۔
- 7- نیت کر۔

2- دوران نماز کی شرطیں: فرائض و واجبات و سنتیں نماز ارکان نماز (1) تکبیر (2) قیام (3) قرأت (4) رکوع (5) سجدہ (6) جلسہ

اور (7) اسلام

3- بعد نماز شرائط:

- 1- اقام الصلوٰۃ حفاظت نماز کسان کی طرح بھیجی کی حفاظت بے حیائی، امر بالمعروف
- 2- دوام نماز اتباع سنن نبوی ﷺ علیہ الصلوٰۃ والسلام

تکبیر تحریمہ، قیام، رکوع اور قومہ کا طریقہ

(2) قیام (1) تکبیر تحریمہ (4) قومہ (3) رکوع

قرآءت سمیع اللہ لمن حمدہ شَبَّحَانِ رَبِّی الْعَظِیْمِ

سجدہ، قعدہ اور سلام کا طریقہ

(5) سجدہ (6) قعدہ (7) سلام دائیں جانب (8) سلام بائیں جانب

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى التَّحِيَّاتُ

السلام عليكم ورحمة الله السلام عليكم ورحمة الله

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

ترتیب و ہیئت نماز

مسنون طریقہ نماز: نماز پڑھنے کا مسنون مستحب طریقہ یہ ہے کہ با وضو قبلہ رو اور تمام شرائط قبل نماز (جس کا ذکر آچکا ہے) کی پابندی کے ساتھ دونوں ہاتھ لٹکائے ہوئے دونوں پاؤں کے درمیان چار انگلیں کا فاصلہ چھوڑ کر کھڑا ہو۔ میں پروردگار عالم کے سامنے حاضر ہوں جیسے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ: ”یوں عبادت کرو گویا تم اللہ کو دیکھ رہے ہو اور اگر تم دیکھ نہیں سکتے تو اللہ تعالیٰ تم کو دیکھ رہا ہے۔“ جب یہ تصور رہے گا تو نمازی نہایت ہیبت و تعظیم، شرم و ادب کے ساتھ عمر بھر کھائے خوف و امید، شوق و محبت کی حالت میں ڈوبا کھڑا ہو گا۔

قیام: اس طرح قیام کے ان الفاظ میں اللہ پاک کے حضور میں گویا ہوتا ہے اِنِّی وَجَّهْتُ وَجْهَیْ لِلَّذِیْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ حَنِیْفًا وَمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِکِیْنَ ○
ترجمہ: ”میں اپنے آپ کو اسی کی طرف متوجہ کرتا ہوں۔ جس نے آسمان و زمین بنائی ہے اور میں ایک ہی کی طرف کا ہو رہا ہوں اور میں شرک کرنے والوں میں سے نہیں ہوں۔“

ترے ضمیر پہ جب تک نہ ہو نزول کتاب
گرہ کشا ہے نہ رازی نہ صاحب کشاف

نیت نماز سے ذہنی تربیت

نیت سے قبل: اِنَّ الصَّلٰوۃَیْ وَتُسَبِّحُیْ وَمَقْبَلَتِیْ وَمَقَاتِلِیْ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ ترجمہ: ”بے شک میری نماز میری قربانی میری زندگی و موت تمام جہانوں کے پالنے والے کے لئے ہے۔“

اس کے بعد:

اِنِّی وَجَّهْتُ وَجْهَیْ لِلَّذِیْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ حَنِیْفًا وَمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِکِیْنَ ○

”جس کا مفہوم یہ ہے کہ میں سب طرف سے منہ موڑ کر زمین و آسمان کے پیدا کرنے والے کی طرف متوجہ ہوں اور میں موجد ہوں۔ اس کی ربوبیت میں شریک کرنے والوں میں

سے نہیں ہوں میں۔“

دل و نگاہ کی تربیت: زمین و آسمان کے بنانے والے پروردگار کے روبرو قبلہ رو ہو کر (جیسا کہ اس کا حکم ہے) یکسوئی کے ساتھ متوجہ ہو کر ایسا کہ ”وہ

تمہیں تو دیکھ رہا ہے۔“ اس وقت کی نماز کی مقررہ رکعتوں کی ”نیت“ ذہن میں اور زبان سے یہی ذرا ب ادا کرے مثلاً فجر کے فرض دو رکعتوں کی نیت اس طرح کرے۔ نوبت ان اصلی رکعتین (الفجر) فرض هذا الوقت خالصا لله تعالیٰ متوجعا الی جهة اللعبة الشریفة

ترجمہ: ”میں دو رکعت نماز فرض پڑھتا ہوں اس وقت کے (فجر) کی خالص اللہ تعالیٰ کے واسطے منہ طرف کعبہ شریف کے اسی طرح جملہ نمازوں میں ”نیت“ شرط رکھی ہے۔ تاکہ نمازوں میں حضوری قلب حاصل ہو۔

مشق خود احتسابی یا سلفہ کنٹرول: Self-Controle ادائیگی سے پہلے نمازی کو پروگرامنگ یا پری پلاننگ کرنی پڑتی ہے۔ جس

سے ذہنی توجہات نماز کے ختم تک معنی و مفہوم کے ساتھ قائم ہو جاتے ہیں مثلاً یہ کہ اس نماز کی کتنی رکعتیں، کس ترتیب سے پڑھنی ہیں اور دوسری رکعت میں کن کن قرآنی آیات کا انتخاب ہو اور جہزی نمازوں میں کن کن اور مخارج کی ادائیگی کس طرح کی جائے۔ آیات بشارت اور آیات وعید و عذاب میں آواز کا ڈیوٹیم مستحکم کا آئینہ دار ہو وغیرہ وغیرہ نماز میں ان تمام امور کو ذہن نشین رکھنا پڑتا ہے۔

اس قسم کے پلاننگ اور اصولوں سے نماز کے ادا کرنے کو ضروری اور لازمی قرار دیا گیا ہے ورنہ اس کے بغیر نماز کو ناقص اور برباد جانے کی وعید ہے اور اگر امام ہوں تو دوسروں کے نماز کو بے اثر کرنے کی عمدہ داری بھی قبول کرنی پڑتی ہے اس لئے ہمیشہ ذکر کے ساتھ فکر اور ذہن کو بھی بھرم و بیدار رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح نماز ”جسمانی تربیت کے ساتھ ساتھ ذہن و فکر انسان کی لازمی تربیت کا سبب بن جاتی ہے جس سے فراست و ذکاوت بڑھنے لگتی ہے اور دکھاوا یا شوہل سے نکل جاتا ہے۔

وہ مجھ روح نہیں جس سے کانپ جاتی تھی
اسی کو آج ترستے ہیں منبر و محراب

نماز میں ”قیام“ کا عضلات اور اعصابی نظام پر اثر

- 1- بدن اور دل کا بار ہلکا ہو جاتا ہے کیونکہ وزن دونوں حصوں پر متوازن پڑتا ہے۔
- 2- ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہتی ہے۔
- 3- تنفس قفوی اور قوت بخش ہو جاتا ہے۔
- 4- آنکھیں سجدہ گاہ پر لگی رہنے کی وجہ سے خیالات قابو میں رہتے ہیں۔ دل کی یکسوئی مل جاتی ہے۔
- 5- حالت قیام میں جب کہ نظریں سجدہ کی جگہ پر رہنے سے اطراف کے میدان بصر کی حد تک باخبر رہتی ہے۔ اس سے امام اور متسلق مقتدیوں کے حرکات کا علم رہتا ہے۔ جس سے اصلاح و توجہ میں مدد ملتی ہے۔
- 6- حالت قیام میں سجدہ گاہ پر نظر رہنے سے قرأت قرآن کے صحیح مخارج نکلتے ہیں۔ جس سے آواز کے تاروں پر مناسب بار پڑھتا ہے اور ان کی صحت بخش ورزش ہوتی رہتی ہے۔
- 7- اس طرح یا ادب قرآن سننے یا پڑھنے سے مطلب کی طرف توجہ رہتی ہے اور دل و دماغ پر آیات کے مطابق امید اور خوف سے معاشرہ کی مؤثر اصلاح ہوا کرتی ہے۔ اس لئے نمازی برائیوں سے بچ جاتا ہے۔

ماسوا اللہ کے لئے آگے ہے تکبیر قری

تکبیر تحریمہ یعنی اللہ اکبر حالت قیام میں قبلہ رو ہو کر

دلکش نیت: نماز کی نیت کے وقت دونوں کانوں تک ہاتھ اس طرح اٹھائیں کہ دونوں انگلیاں نیچے، انگوٹھے کان کی لو کو چھو لیں اور ہتھیلیاں قبلہ رخ ہوں اور انگلیاں نہ بہت کشادہ ہوں اور نہ ملی ہوئی پھر متعلقہ نمازوں کی نیت کے ساتھ ہی اللہ اکبر یعنی اے رب کریم آپ ہی سب سے بزرگ و برتر ہیں۔ ساری کائنات کو پس پشت ڈال کر اور دنیا کی ساری ترغیبات سے منہ موڑ کر آپ کی کبریائی پر ہاتھ اٹھاتے ہوئے دست بستہ خدمتِ عالی میں حاضر ہوں۔

وضع قیام نماز اور قریا لوجی: دونوں ہاتھ ناف کے نیچے باندھ لیں۔ اس طرح کہ اللہ کے الف پر کانوں سے ہاتھ چھوڑ کر اور اکبر کی رے پر دونوں ہاتھ اس طرح باندھے کہ دائینی پتیلی پائیں پتیلی کی پشت پر ہو اور داہنے انگلیوں پر چھوٹی انگلی کا حلقہ کر کے پائیں پتے کو پکڑیں اور باقی تین انگلیاں کھائی پر چھوڑ دیں اور نظریں حیدے کی جگہ پر رکھیں۔

عقل ہے تیری سر عشق ہے شمشیر تری
میرے درویش! خلافت ہے جہانگیر تری
باسوا اللہ کے لئے آگ ہے نکمیر تری
تو مسلمان ہو تو تقدیر ہے تمہارے تری
کی محمد سے وفا تو نے تو ہم سے ہیں
یہ جہاں حجاز ہے کیا لوح و قلم تیرے ہیں

شعار: پھر آہستہ سے مَسْحَاتُكَ اللَّهُمَّ وَبِحُجَّتِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ
— وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ

ترجمہ: "اے اللہ تو پاک ہے اور بے عیب ہے اور میں تیری تعریف بیان کرتا ہوں" تمہارا نام بڑی برکت والا ہے اور مجھ پر تیرے سوا کوئی یہ سچ کے لائق نہیں۔"
وہابی تربیت ہے: ان الفاظ کی ادائیگی اس کے معنی و مفہوم کی طرف توجہ اور اپنا مقام عبودیت یہ وہ محرکات ہیں جو زندگی میں بندہ نوازی کے مزے دلاتے ہیں۔

تعوذ: شام کے بعد آہستگی سے تعوذ یعنی اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ
ترجمہ: میں شیطان مردود (جو ہمارا دشمن اٹلی اور انسانوں کے بھٹکانے کے لئے اجازت یافتہ) نکار رہا ہے اس کے فریب سے میں اس زبردست ہستی سے جو تمام انسانوں کا مالک اور شاہنشاہ اور پروردگار ہے پناہ طلب کرتا ہوں تاکہ وہ ہماری نمازوں کو جو تمام عبادتوں کا مغز ہے ضائع نہ کرے۔

تسمیہ: تعوذ کے بعد تسمیہ یعنی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھیں کہ میں اس کام کا آغاز تسمیہ کرتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے۔ اس طرح نمازی یہ پڑھ کر گویا اللہ تعالیٰ کے محفوظ قلعہ میں داخل ہو جاتا ہے۔ قرآن مجید کے 113 سورتوں کے آغاز

پر اور صرف ایک سورہ توبہ کے درمیان میں بسم اللہ لکھا ہوا ہے۔ (جلد 114) اس کے پڑھنے کی بڑی فضیلتیں آئی ہیں۔

سورہ فاتحہ یا حلف و وفاداری: تعوذ تسمیہ کے بعد فاتحہ پڑھیں۔ سورہ فاتحہ میں پہلے حمد و ثناء جس کے بعد صرف اللہ کی بڑگی کا اقرار ہے۔ اس

کے سوا کسی کو حاجت روا سمجھنا جو ایک ”حلف و وفاداری“ ہے جو ایک انسان اپنے رب کے ساتھ کرتا ہے۔ اس کے بعد ایک اہم دعا ہے جو تمام مقاصد پر حاوی ہے۔

مختصر یہ کہ بندہ عاجز تمام چنانوں کے پروردگار کے سامنے دست بستہ کھڑے ہو کر اسی کی حمد و ثناء بیان کرتا ہے۔ جو بے حد مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔ اس کے علاوہ جو اس کی زندگی کے بعد ”روز جزاء“ کا بھی مالک ہے جہاں پر ہر نفس کو اپنے اعمال کا پورا پورا بدلہ دیا جائے گا۔ اے اللہ ہم اپنی عبادت اور اپنی ہر دینی و دنیوی کام اور ہر مقصد میں صرف آپ ہی کی مدد چاہتے ہیں۔ آخر میں تین آیتیں اِھْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ سے آخر تک دعا عرض تمنا ہے کہ اے اللہ ہمیں سیدھا راستہ بتا دیجئے۔ راستہ ان لوگوں کا جن پر آپ نے انعام فرمایا۔ ہاں ان لوگوں کا راستہ نہ چلائے۔ جن پر آپ کا غضب ہوا ہو اور نہ ان کا جو گم کردہ داعِ نجات ہوں۔ آمین!

ضمیمہ سورہ: سورہ فاتحہ میں ”حلف و وفاداری“ اور عرض تمنا کے بعد قرآن حکیم کی چند آیات جن میں ہدایات اور اللہ کے مقبول بندوں کے نمونے بیان کئے ہیں اور نافرمانوں کے انجام سے ڈرایا گیا ہے۔ تلاوت کی جاتی ہیں۔ گویا ”حلف و وفاداری“ کے بعد فرائض کی تقسیم عمل میں آتی ہے کہ کمن اعمال سے دنیا میں مالک۔ حقیقی کی مرضی اور نامرضی واضح ہوتی جاتی ہے اور بار بار ذہن نشین کرائی جاتی ہے تاکہ کوئی قدم سیدھے راستہ سے نہ ڈرے گا۔ قرآن ایک نظر میں: معلومات کے لئے اس قدر کافی ہے کہ قرآن مجید میں:

1- 714 سورتیں ہیں۔

2- 1666 آیات ہیں۔

3- 500 آیات احکام سے متعلق ہیں۔

4- 750 آیات نظام کائنات یا تعلقات سائنس ہیں۔ جس سے سائنس کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے اور آج دنیا اپنے علوم جدید میں اسی سائنس اور ٹیکنالوجی کی مرہون منت

ہے۔ قرون وسطیٰ کے مسلمانوں نے علوم جدیدہ (سائنس کی بنیاد) اسی قرآنی بصیرت پر رکھی تھی چنانچہ وہ علوم جدیدہ مثلاً جغرافیہ، ریاضی، فزکس، کیمسٹری، فلکیات، بیالوجی، سائنس کے کئی علوم اور طب (میڈیسن وغیرہ) کے بانی قرار دیئے گئے ہیں۔ جن کے موجدوں کے نام آج بھی تاریخ کے روشن صفحات پر موجود ہیں۔

اس طرح کلام الہی کے مطالب و معنی سے اپنے دل و دماغ کی اعصابی بیڑی، سلوں میں باؤز بلند جہی نمازوں (نجر، مغرب، عشاء) میں رسیو حاصل کیا جاتا ہے اور ظہر اور عصر میں بھی خاموشی کے ساتھ جذب کیا جاتا ہے تاکہ ہر آن حدود اللہ کا تصور قائم رہے۔

رکوع: چند منٹ قرآن و سماعت کلام اللہ کے بعد اللہ اکبر کے حکم (کاشن) کے ساتھ عشق الہی سے سرشار بطور انتظار بندگی مالک حقیقی کے حضور میں ٹھٹکنے کا نام ”رکوع“ ہے۔

رکوع میں جسمانی وضع: نماز کی دوسری وضع ہے جس میں نمازی سامنے طرف ٹھٹکتے ہیں اور اپنے گھٹنوں کو ہتھیلیوں سے پکڑتے ہیں۔ انگلیاں پھیلی رہتی ہیں۔ ٹانگیں سیدھی رہتی چائیس اور نظریاؤں پر رہتی ہیں۔ اس طرح کہ کمر کے مرکز سے 90 درجہ کا زاویہ بنانا چاہئے۔ سر، پیٹھ، سرپن اسی قدر ہموار ہوں کہ اگر پانی کا پیالہ رکھا جائے تو نہ ٹھٹکے اس وضع میں *مِنْ حَذْوِ رِجْلَيْ الْعَظِيمِ* طاق مرتبہ (3'5'7) بار پڑھا جاتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ میرا رب پاک اور عظیم ہے۔

رکوع۔۔۔ اور۔۔۔ قزیالوجی

حالت رکوع میں جسم کے اعصابی نظام پر اثر

اس وضع میں کمر جھک کر چپٹ اور سیت ہوتا ہے اور سر جو ہوش و حواس خمد اور تمام قوتوں مثلاً دیکھنے، سننے، سوچنے، بولنے، سمجھنے اور حس و حرکت کرنے کے مراکز کا خزانہ ہے بارگاہ خدادادی میں پیش کر کے (جو عاجزی کا اعلان انداز ہے) زبان کو اس کے خالق کے نام پر حرکت دینی جاتی ہے۔

اس رکوع کی وضع میں غور کریں تو زبان کی دو ذل کا ترجمان ہے۔ دل کے دو پردہ پیش کر کے دل اور زبان اور کعب شریف کو ایک لائن میں کر دیا جاتا ہے تاکہ کعب دل کی دھڑکنوں کو قبلہ رو کر کر رب کعب کی سمت مقناطیسی رُؤں کے ذریعہ براڈ کاسٹ (Broad Cast) کیا

جائے۔

رکوع کی وضع اور ان تصورات و کلمات سے بالائی بدن کے نصف اہم اعضاء کے دوران خون اور ان کے اعصاب پر اثر مرتب ہوتا ہے اور اس طرح عائنس کی زبان میں نماز پڑھنے والے کا حیاتیاتی نظم Physiological Rhythm سے جو اس کے تمام فطری وظائف کا مدبر Advisor ہے جسم اور ذہن کی صحیح رہنمائی ہوتی رہتی ہے۔

رکوع کی حالت میں بالائی نصف بدن جھکنے کی وجہ سے زیادہ خون پمپ ہوتا ہے۔ چٹلی ریڑھ کی ہڈی "مف" اور گردن کو ان کے عضلاتی اور اعصابی تناؤ سے قوت حاصل ہوتی ہے اور اندرونی پیٹ کے عضلات پر دباؤ سے شکم کے مشمولات جگر، آستوں، گردوں اور مثانہ کی مالش ہوتی ہے جس سے ان اعضاء کو فرحت ملتی ہے۔

رکوع کی حالت میں سینے پر جگے دباؤ سے گردن، شش اور قلب کے عضلات کی ہلکی مالش ہوتی ہے۔ جس سے ان اہم اعضاء کو راحت ملتی ہے۔

اس قسم کی مثبت (Active) اور منفی (Passive) حرکوں سے جسم کے اعضاء کو قوت ملتی ہے۔

پھر سَمِعَ اللّٰهُ لِمَنْ حَمِدَهُ اِس لی اللہ نے اس کی جس نے اللہ کی تعریف کی۔ ا قوم: کہتے ہوئے سیدھا کھڑا ہو جائے۔ اس طرح کہ صبح اللہ کے "سین" کو رکوع سے شروع کرے اور حمد کی (۱) کو قوم میں ختم کر دے۔ اس وقت ہاتھ نہ باندھے بلکہ یونہی چھوڑ دے اور ایک صحیح کے موافق کھڑا رہے اور کہے رَسَالَةُ الْحَمْدِ اے اللہ ہمارے پروردگار سب تعریفیں تیرے ہی لئے ہیں۔

قوم کا اثر اعصابی ہے: اس طرح دوبارہ حالت قیام میں آ جانے سے چہرہ اور شش کا دوران خون جو حالت رکوع میں بڑھ گیا تھا قوم میں نارمل ہو جاتا ہے۔ جس سے شریانوں میں قوت لچک Elasticity بڑھتی ہے اور شریانوں میں قوت لچک کے استعداد بڑھنے سے "ہائی لی پی قوما اور فالج کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سجدہ اور فزیالوجی

سجدہ کی وضع: سجدہ میں جاتے وقت پہلے گھٹنے، پھر ہاتھ، پھر ناک، پیشانی، زمین پر رکھیں۔
پیشانی دونوں ہتھیلیوں کے درمیان اس طرح رکھیں کہ انگوٹھے کانوں کی لو کے مقابل آجائیں سجدہ میں پاؤں کی سب انگلیاں یا کم از کم ایک انگلی ضرور زمین سے لگی رہے ورنہ سجدہ نہ ہوگا اور بازو بغل سے، پیٹ رانوں سے، ران پنڈلی سے، کہنیاں زمین سے ملے ہو ہوں اور ہاتھ پاؤں کی انگلیاں ملی ہوئی سب قبلہ رو رہیں۔ سجدہ میں نظر ناک پر رہے پھر تین یا پانچ بار سُبْحَانَ رَبِّیْ اَعْلٰی (یعنی پاک ہے میرا رب جو بلند مرتبہ ہے) پڑھیں۔
وہ ایک سجدہ جسے تو گراں سمجھتا ہے
ہزار سجدوں سے دینا ہے آدمی کو نجات

(اقبال)

سجدوں کا اثر اعصاب پر: سجدہ جس کو اشکال عبادت میں اعلیٰ اور بندگی میں انتہائی مقام حاصل ہے اس طرح اس کو قبولیت اور زمین اور اعصاب پر اثر پذیری میں بھی کمال حاصل ہے۔

دل اور دماغ کی صحت و توانائی: سجدہ کا دور ان صرف چند سیکنڈ رہتا ہے لیکن بدن کے بالائی نصف حصہ کے لئے تین تینا نعت غیر مترقبہ ثابت ہوتا ہے۔ جب کہ خون اور زمین کی کشش کا اضافی دباؤ ہاتھوں، پیشانی، چہرے، سینے اور دل آگے کی طرف ایکٹ پڑھ جاتا ہے اور پھر چند سیکنڈ (سجدہ سے سر اٹھاتے ہی) اچانک باطل ہو جاتا ہے۔ اس طرح خون کی ٹالیوں کے مقررہ حرکات کی قوت اچھال (Systolic) اور قوت سکینر (Diastolic Pressure) ان دونوں حرکات کو منحصر مگر طاقتور پمپنگ سے رگوں کی دیواروں کی قوت لچک بڑھ جاتی ہے۔

قلب و دماغ کے مہلکے امراض سے نجات: خون کی بال جیسی یاریک رگوں کو جنہیں (عروق شعریہ) Capillaries کہا جاتا ہے۔ ان کے اندر خون کے بہاؤ کی وہ ست رفتار جی جو آرام طلب زندگی سے یا رگوں کو سختی (سکلرٹس آرٹیریا Sclerosis Arterio) سے جو عام طور پر امراض غیثہ کا

نتیجہ ہے یا جو کسی بیماری یا زیادتی عمر کی وجہ سے خون کی باریک نالیوں میں مختلف اعضاء کے لحاظ سے خون کے رسد کی کمی Ischemic کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً دماغ کی سپلائی کرنے والی شریانیں جال میں کہیں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو عام طور پر اس حصہ کا فالج Paralysis قوما اور موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

اگر دل یا اس کے غلاف کو سپلائی کرنے والی مہین شریانوں میں کوئی رکاوٹ ہو تو دل کا جتنی قلب Ischemic Heart کیسٹک ہارٹ خطرناک بن جاتا ہے جس کے نتیجہ میں اچانک ہارٹ فیل ہو سکتا ہے مگر سجدہ کی مشق میں خصوصاً دل اور دماغ کے دوران خون پر مسلسل اور وقفہ وقفہ سے جو ہلکے دھکے Strokes پڑتے ہیں۔ وہ ان عروق شریہ کے (بال سے باریک) اندرونی دیانہ کو صاف کرتے رہتے ہیں اور ان کی قوت چمک کو بھی بڑھا دیتے ہیں۔ ہر طالب علم جانتا ہے کہ پھیپھڑوں میں وریڈی ٹکسید خون Oxidation کے بعد کاربن اور دیگر ہائی ہوئی گیس پوری طرح خارج ہو جاتی ہے اور سجدہ کے وقت حروف کے مخارج کی ادائی سے مزید (کاربن) کے اخراج میں مدد ملتی ہے جو کسی اور شکل یا حالت میں آسانی کے ساتھ وقفہ وقفہ سے یہ آست حاصل نہیں ہو سکتی۔ اس طرح نماز کی مختلف وضو اور حرکات کھام پاک کے ضمن میں اور مخارج کی ادائی میں پھیپھڑوں کی ورزش ہو جاتی ہے اور اس میں آکسیجن کی "موازنہ" مقدار داخل و خارج ہوتی رہتی ہے جو کسی مستقل سانس کی ورزش میں نہیں ہوتی ہے۔ اس لئے یہ دعویٰ حق بیجا ہو گا کہ نماز شش اور دل کے امراض سے ہمیشہ محفوظ رہتے ہیں الحمد للہ!

۲۔ کے امراض سے نجات: دل جتنے کے اندر پھیپھڑوں کے درمیان کھڑا ہوا اور محفوظ ہے۔ ایک کی کارکردگی کا اثر دوسرے پر ضرور پڑتا ہے۔ دل کے امراض میں پھیپھڑے بھی کم و بیش ضرور متاثر ہوا کرتے ہیں۔ جس کا اظہار غشی نفس Dyspnoe کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔

ہارٹ فیلیر سے بچاؤ: حالت رکوع اور سجود میں پھیپھڑوں کے ساتھ دل بھی اپنی وضع بدلتا ہے اور اس کا اپنا دوران خون جو تاج یا کراؤن Crown کی شکل میں قلب کے اطراف سے قلب کو تغذیہ پہنچاتا ہے۔ اسی لئے ان شریانوں کو Artries Coronary شریان اکملی بھی کہا جاتا ہے۔ ان کا کام بے حد اہمیت کا حامل ہے۔ ان کے

شریانوں کو ٹھیک رکھنے کے لئے سائنسدانوں کے پاس کوئی ”طریقہ“ نہیں ہے۔ ہاں مگر ”جمہ“ کی حالت میں جب کہ جسم کی خود کشافت اضافی Low of Gravity اور کٹھن شکم کا دباؤ اور شش کی شریانوں میں جمہ سے خون کی اس طرح اچانک آمدورفت کی ہنگامہ آرائی جو صرف چند منٹ کے لئے سہی قلب کے چند اہم مرعش میو جیہ القلب Coronary Thyrombosis اور Schemic Heart جیسے امراض سے ہمیشہ باز رکھتی ہے جو جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔

لا الہ الا اللہ باشد صدق گوہر نماز
قلب مسلم را حج اصغر نماز
در کف مسلم مثال خجراست
قاتل قضاء و بقی و مکر است

ترجمہ: ”لا الہ الا اللہ اگر صدق (سچ) ہے تو اس کا موتی نماز ہے۔ مسلمان کے دل میں نماز حج اصغر (چھوٹا حج) اور اس کے ہاتھ میں کھرو تا فرمانی کے خلاف ایک ہتھیار ہوتا ہے اور قفس (برائی) اور اللہ سے بغاوت میں نماز قاتل ہے۔“

نماز اور فزیو تھراپی

سرکیوریشن۔ اسٹیشن آف ایٹم طریقہ عبارت میں ”سریشا آف“ یوگا کی مشقوں کا سر تاج سمجھا جاتا ہے۔ یوگا کی اس وضع میں سر کو پیچھے اور پیروں کو اوپر کرتا ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس آسن کو دل کے مریض اور ہائی بلڈ پریشر والے یا عمر رسیدہ لوگ اور حاملہ عورتیں نہیں کر سکتے۔

اس لئے اس سے استفادہ کرنا آسان نہیں ہے۔ اس کے برخلاف نماز کے سجدے بڑی آسانی سے بلا خوف و مضرت دن میں کئی بار بطور فرض ادا کئے جاتے ہیں۔ جو دل و دماغ کے تغذیہ اور دفع امراض کے لئے ایک ضروری اور نہایت مفید تدبیر من اللہ ہے۔ جس کی پابندی میں نہ مشقت ہے اور نہ تکلف۔ مقررہ اوقات میں بلا لحاظ موسم ’ہلک اور بھنسن ادا کی جاتی ہے تاکہ ہر فرد بلوغ سے لے کر دم آخر تک اس کے فیضان سے مستفید ہوتا رہے۔

جلسہ و تعود کی فزیالوجی

جلسہ: اللہ اکبر کہتے ہوئے سجدہ سے سر اٹھائیں۔ اٹھنے میں پہلے پیشانی، پھر ناک، پھر ہاتھ اٹھا لیں اور بالیاں پاؤں بچھا کر اس پر بیٹھیں اور سیدھا پاؤں کھڑا رکھیں۔ دونوں ہاتھ دونوں رانوں پر رکھیں دھاتا ہاتھ دائینی ران پر اور بالیاں بائیں ران پر اس طرح کہ انگلیوں کے سرے گھٹنوں کے قریب آجائیں۔ انگلیاں اپنی حالت پر قبلہ رو رہیں نہ بہت کشادہ اور نہ بہت ملی ہوئی۔ دونوں پاؤں کی انگلیوں کے رخ بھی قبلہ کی طرف رہیں اور نظر گود میں رہے اور کم از کم ایک تسبیح کے موافق سیدھا بیٹھا رہے۔

سجدہ ثانیہ: پھر تکبیر کہتے ہوئے دوسرا سجدہ بھی پہلے کی طرح کرے۔ پہلے سجدہ کی طرح تین بار تسبیح پڑھیں۔ یہاں ایک رکعت پوری ہوئی پھر دوسری رکعت کے لئے تکبیر کہتے ہوئے قیام کے لئے اٹھ کر کھڑے ہو جائیں۔

دوسری رکعت: اور پہلی رکعت کی طرح سورہ الحمد کے بعد ضم سورہ پڑھیں لیکن ثناء اور تعود نہ پڑھیں یہاں ضم سورہ میں پہلے تلاوت کی ہوئی آیات کے علاوہ جدید آیتیں قرآنی ترتیب سے پڑھیں۔ پھر پہلی رکعت کی طرح رکوع و سجود کر کے بیٹھ جائیں۔ اس نشست کا نام ”تعود“ ہے۔

تعود کی وضع

تعود: تعود کی وضع بھی دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنے کی طرح ہے۔ جس کو جگہ کہا گیا ہے اور تشہد پڑھیں۔ تھارج اور سعی کا خاص خیال رکھیں۔

تَشْهَدُ: اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ اٰلِهِ وَرَحْمَتِهِ
 اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ اٰلِهِ وَرَحْمَتِهِ
 لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاشْهَدُ اَنْ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

ترجمہ: ”تمام قریشیں اور مالی اور بدنی عبادتیں اللہ ہی کے لئے ہیں۔ اے نبی صلی اللہ علیہ وسلم آپ پر سلام اور اللہ کی رحمتیں اور اس کی برکتیں نازل ہوں نیز ہم پر اور اللہ کے بندوں پر بھی سلام ہو کہ میں گواہی دیتا ہوں اللہ تعالیٰ کے سوا اور کوئی معبود نہیں اور یہ بھی گواہی دیتا ہوں کہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے بندے ہیں اور اس کے رسول ہیں۔“

لَا إِلَهَ كَسْتِ وقت دہنے ہاتھ کی چھوٹی اور اس کے پاس والی انگلی کو بند کر کے بیچ کی انگلی اور انگوٹھے کا حلقہ بنا کر کلہ کی انگلی کو اٹھائیں اور اِلَّا اللہ کہتے وقت رکھ دیں۔

تعود کی فزیالوجی

تعود کی وضع: نماز کے قاعدہ میں بیٹھنے کی وضع میں دونوں پیروں کو عمودی طور پر بچھا کر اس طرح بیٹھتے ہیں کہ پندلیوں پر ران کا وزن پڑتا ہے اور دونوں گھٹنے پوری طرح بند ہو جاتے ہیں۔

یوگا اور زشوں میں دج راستا اور اوت کالت آسانا جو بیٹھنے کی وضع ہیں۔ تعود کا پوزیشن ان سب سے زیادہ سخت ہے۔ اس لئے کہ یوگا میں آلتی پالتی کی وضع ہوتی ہے جس سے زیادہ جگہ صرف ہوتی ہے اور جماعت کی حالت میں سب کا سوال پیدا ہوتا ہے لیکن تعود کی حالت میں پیروں کو گھڑے طور پر ایک دوسرے پر تھ کر دیا جاتا ہے جس سے پنجوں اور پندلیوں اور گھٹنوں اور راتوں کو جسم کا پورا بوجھ برداشت کرنا پڑتا ہے۔ گھٹنے اور پیروں کے اعصاب پر کھچاؤ اور دباؤ واقع ہوتا ہے جو ان کی قوت کا باعث بنتا ہے۔

تعود کا اثر عصبی نظام پر:

- 1- اس وضع سے دونوں پیروں کے عضلات اور اعصاب پر دباؤ پڑنے سے کافی آرام ملتا ہے اور پیروں کی تحسک دور ہوتی ہے اور ادب کا سلیقہ اور قربت بھی پایا جاتا ہے۔
- 2- جسم کے بالائی نصف کا بوجھ پوری طرح کمر پر پڑنے سے کمر کے مہروں کے کھچاؤ Tractions سے صحیح وضع میں قوت اور چلک پا کر قوی ہو جاتے ہیں۔
- 3- گردوں اور مٹانے کی متعلقہ عضلات کے ہلکے دباؤ کی مالش سے ان اعضاء کو تھوکت حاصل ہوتی رہتی ہے۔

- 4- وہ امراض جو جوڑوں کی فرسودگی کا باعث ہو سکتے ہیں۔ جسے وجع مفاصل Osteoarthritis دو کمر اور ریڑھ کے امراض وغیرہ یہ پابند نمازیوں کو پریشان نہیں کر سکتے۔ اس لئے کہ روزانہ کئی بار نماز کی حرکتوں سے جوڑوں میں کسی قسم کے مائے جم نہیں ہو پاتے جو عرض کا باعث بنتے ہیں۔

- 5- موجودہ دور میں عوام کو فزیو تھراپی کے طریقہ علاج کی طرف خاص طور سے مائل کیا جا

رہا ہے ان کی وقتی افادیت سے کہیں زیادہ نفع بخش نماز کی لازمی پابندی، مقررہ اوقات میں پورے اعضاء کی فوری تھراپی نہایت دلچسپی اور توجہ سے انجام پاتی رہتی ہے اس لئے نماز کے نتائج ہی نہایت شاندار اور دیرپا ثابت ہوتے ہیں۔

تشہد، درود اور دعاؤں سے ذہنی تربیت: التبیات کے مفہوم پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ ہر نمازی اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں اپنی جانی مالی اور اپنی عبادتوں کی پیش کش کرتا ہے اور رسول کریم محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم پر بے پایاں درود و سلام پیش کرتا ہے اور اس دعا میں تمام نیک بندوں کو بھی شامل کر لیتا ہے۔

یہ ان مبارک کلمات کی یادگار ہے جو معراج کی شب آسمانوں پر رسول کریم کی زبان مبارک پر جاری ہوئے جس کے جواب میں آسمانوں سے حضور پر سلامتی و برکتوں کے کلمات نازل ہوئے۔ جواب میں حضور ﷺ نے اس سلامتی اور رحمت میں اپنی امت کو اور نیک بندوں کو شامل فرمایا۔ پھر تمام فرشتوں نے اللہ تعالیٰ کے مبعود برحق ہونے اور حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اللہ کے بندے اور اس کے رسول ہونے کی گواہی دی۔

درود ابراہیمی اور دعائیں: اس کے بعد درود ابراہیمی پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی جناب میں رحمتوں اور برکتوں کی تمنائیں پیش کی جاتی ہیں جو ان پر اور ان کی اولاد پر نازل ہوتی رہتی ہیں۔

اعصابی ریسور (Recover): پھر اس کے بعد اپنے اور اپنے والدین کی مغفرت، استغفار اور تمام مومنین، مریض اور سورتوں کے لئے زندہ یا مردہ ہیں ان کی بخشش کی دعائیں مانگی جاتی ہیں اس سے بہتر کیا دعائیں ہو سکتی ہیں۔ جس سے نمازی کے ذہن میں اللہ تعالیٰ کی یاد کے ساتھ حضور کی محبت اور صالحین کی یاد تازہ ہو جاتی ہے جس سے روح کو تقویت اور جلا حاصل ہوتی ہے اور نمازی کا اعصابی ریسور انوار الہی کو جذب کرتا رہتا ہے۔

سلام دائیں بائیں طرف سلامتی: نماز کے اختتام پر بھی دائیں بائیں تمام کہ ارض اسلام دائیں بائیں طرف سلامتی کی مخلوق کو سلامتی کے کلمات سے اپنے سر کو موزن ہوئے السلام علیکم ورحمۃ اللہ اولاً دائیں طرف سیدھے گاندھے پر نظر کرتے ہوئے اس طرف کے فرشتوں کو اس کے بعد بائیں طرف کی مخلوق اور فرشتوں کے لئے

بھی اللہ تعالیٰ سے سلامتی و رحمت کا پیام نشر کیا جاتا ہے اور اس پر نماز ختم کر دی جاتی ہے۔
سلام کا اثر گردن کے مہروں اور اعصاب پر: اللہ تعالیٰ کے حضور نماز سے
 بتلائے ہوئے طریقہ کے مطابق گردن کو دائیں بائیں گھماتے ہوئے نہ صرف کہ ارض کے
 دائیں نصف اور پھر بائیں نصف پر سلام پھیرا جاتا ہے اور اس طرح نمازی پوری دنیا کے لئے
 امن و سلامتی کا آرزو مند ہوتا ہے بلکہ ان حرکتوں سے اپنی گردن کے مہروں عضلات اور
 اعصاب کی ہلکی ورزش کے فوائد بھی حاصل کرتا ہے۔

نماز اور آسمانی رہنمائی

نماز اور یوگا کا ماخذ: رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ پاک کے حکم سے چودہ سو
 سال قبل عرب کے ریگستانی علاقہ میں ان تمام حرکات نماز کو ترتیب
 وار نماز کی شکل میں ادا کرنے کو دن میں پانچ بار مسلمانوں کے لئے لازمی قانون قرار دیا۔ اس
 وحی الہی اور مذہبی قانون کے تحت ہر بلوغ کو پہنچنے والے مسلمان پر پانچ وقت نماز کی ادائیگی
 ”فرض“ لازم ہے یہ پانچ ہی قرآن پاک کی راہنمائی ”وحی“ یعنی اللہ کی جانب سے جو انکشاف و
 احکام پیغمبرِ طہارےؐ کے ذریعے اس کی روشنی میں ترتیب دیا اور ترتیب میں آسمانی ہدایات شامل رہیں
 یہ اعمال جو ”اسوہ حسنہ“ کہلاتے ہیں یعنی جو مثالی اور قابل اتباع ہیں ”قانون شریعت“ کی شکل
 اختیار کر گئے نماز کے ارکان نمازیوں کے لئے اساس سے کہیں زیادہ نفع بخش ہیں۔

اس سے ”یوگا“ کو مذہب سے کوئی تعلق نہیں۔ ہر زمانہ میں مختلف مذاہب کے رشتیوں
 نے مختلف استین (پوز) عبادت کے بتلائے ہیں جو ہزاروں برس سے ہندوستانی معاشرت میں
 چلے آ رہے ہیں جن کے نفع و ضرر کے بارے میں ہم نے تفصیل سے علیحدہ باب میں تقابلی
 مطالعہ کا جدول پیش کیا ہے۔ (وہاں سے ملاحظہ فرمائیں)۔

دماغ انتشار کا واحد علاج

ہماری موجودہ زندگی دماغی اور جسمانی کمزوریوں سے بھری ہوئی ہے۔ غصہ، حسد، خشم،
 سب دماغی الجھنیں، بے چینی، معاشی پریشائیاں اور خود غرض ماحول میں انسان گھر گیا ہے۔ اکثر

حالتوں میں اسکی زندگی مایوسی اور خود فریبی میں گذرتی ہے۔ جدید سائنس اس کا کوئی علاج نہیں بتا سکتی بلاشبہ اس کا اکیسری نسخہ ”نماز“ میں ملتا ہے۔ (119) حرکات جو یوگا کا مکمل گورس ہے چوبیس گھنٹوں میں بلا تکلف باطہارت و پاکی پانچ مرتبہ ادا کیا جاتا ہے۔

ہر لمحہ اتباع: نماز کا مقصد انسانی زندگی کے تمام نظری اور عملی پہلو کو ستوارنا ہے۔ نماز ایک نمونہ ہے اطاعت کا اور شکل ہے عبادت کی جو نمازی کو تمام عمر میں اسلام کے بنیادی اصولوں یعنی اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں میں مالک حقیقی کی مرضی سمجھنے کی مشق کرائی جاتی ہے۔

نماز نیک معاشرے کی بنیاد: نماز کی یہ مقدس مشقیں نہ صرف انسان کے لئے بعد وفات نجات اور بخشش کا سبب بنتی ہیں بلکہ یہ موجودہ زندگی میں انسانی دل و دماغ کی چند خصوصیات کی تربیت کر کے تمام امور دنیا میں بے داغ، قابل اور صحت مند اور نیک حال و چلن کا حامل بنا دیتی ہے۔

2- دل و دماغ میں ایسے مراکز ہیں جو ہمارے افعال و اعمال کو (Controlling Power) کے تحت حدود میں رکھتے ہیں۔ نماز زندگی اور اس کے مسائل سے متعلق صحیح زاویہ فکر و نظر کو پیش کرتی ہے۔

3- بعید از امکان نہیں ہے کہ ایک شخص نہایت خشوع کے ساتھ بلا ناغہ پابندی سے عبادت کرے جس میں وہ خالق دو جہاں کی حمد و ثناء کرے تو کیا اس کے جواب میں وہ مہدائے قیاض رحمٰن و رحیم مالک اس کو نیک اور پاکیزہ خصوصیات اور اوصاف حمیدہ سے نواز نہ دے گا؟

4- مایوس دل برداشتہ اور پریشان دلوں کو ان کی پر غلو ص عبادت (نماز سے) ضرور ”تسکین“ اور راہنمائی ملتی ہے اس کے علاوہ طہارت اور وضو سے صحت و تندرستی بھی ملت ہے اور دماغی انتشار بھی دور ہوتا ہے۔

5- ایک قول کے مطابق عبادت عابد کی زندگی میں تقدیر کا حکم کرتی ہے۔ اس فارسی شعر کے مصداق کہ گمینہ کے حروف لئے کھدے رہتے ہیں لیکن جب وہ سجدہ کر لیتے ہیں تو سیدھے پڑے جاتے ہیں۔

سرفہشت واڑگوں را راست ی گردد نماز
 حرف معکوس نکلیں چوں سجدہ ی گردد درست
 نمازیں بالکل اسی طرح الٹی تقدیروں کو بھی درست کر دیتی ہیں۔ عبادت (نماز) کا مقصد
 صرف اپنے مالک کے احکام کی بلاچوں و چرا اطاعت ہونی چاہئے۔ انسان خالق کائنات کی عظیم
 تخلیق کا شاہکار ہی نہیں بلکہ اس کی زمین کا خلیفہ و نائب بھی ہے۔ اس فہم میں زندگی کی
 صعوبتوں پر قابو پانے کا راز اسی میں قناعت کا لا قیمت جوہر پناں ہے۔ لیکن

رگوں میں وہ لو باقی نہیں ہے
 وہ دل وہ آرزو باقی نہیں ہے
 نماز و روزہ و قربانی و حج
 یہ سب باقی ہے "تو" باقی نہیں ہے

نماز اور حیاتیاتی گھڑی

(Namaz and Biological Rhythm)

جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ جسم انسانی کے مختلف افعال کے ساتھ اس کے
 کیمیائی مادے دن اور رات کے مختلف حصوں میں ایک خاص تناسب سے بدلتے رہتے ہیں۔
 ان تبدیلیوں کو جسم کی "حیاتیاتی گھڑی" (Biological Clock) سے موسوم کیا گیا ہے، کیونکہ
 جس طرح گھڑی وقت کا احساس دلاتی ہے اس طرح تبدیلیاں بھی وقت کے ساتھ نسبت رکھتی
 ہیں نور و خلعت، حرارت و سردی، ذہن کے مقناطیسی میدان کی تبدیلیاں اور خود غلیظات کے
 کیمیائی تغیرات اس "حیاتیاتی گھڑی" کو چلاتے ہیں۔ یہ "حیاتیاتی گھڑی" نہ صرف دن و رات کے
 لحاظ سے ترتیب پاتی ہے بلکہ مہینوں، موسموں اور سماں کے لحاظ سے بھی منظم رہتی ہے یہی
 "حیاتیاتی گھڑی" آپ کو خواب و بیداری میں مبتلا کرتی ہے تو عورتوں میں حیض کو جاری کرتی
 ہے۔ جوانوں کو جوش و خروش عطا کرتی ہے تو بڑھوں کو اعتدال پسندی کی طرف مائل کرتی ہے۔

نماز: مخصوص اوقات میں مخصوص مقدار میں ہونے کی وجہ سے اس "حیاتیاتی گھڑی" کو
 منظم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

کیمیائی یادداشت: ایک عمل بار بار دہرایا جائے تو وہ جسم کے اعصابی خلیات میں خاص "کیمیائی یادداشت" پھوڑتے جاتے ہیں۔ خصوصاً غلیہ کے مرکزہ میں جو کوئی رنگین مادہ (Dina) کے سالمات ہوتے ہیں۔ ان میں بھی یہی تغیرات جو توارث پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی تغیرات حافظہ کی کنجی ہیں نماز جو خصوصی اوقات اور مقدار میں دہرائی جاتی ہے اس لئے یہ یقیناً اعصاب کے مرکزے (Dina) کے سالمات میں وہ تغیرات پیدا کر سکتی ہے جو انسان کو باقاعدہ منظم اور پابند سپن بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا نماز کی بجائے دوسری ورزشیں یا عبادتیں بھی یہ اثرات مرتب کر سکتی ہیں لیکن ایک اہم نکتہ یہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ دنیا میں کوئی ورزش یا طرز عبادت ایسا نہیں ہے جو ہر عمر کا آدمی (بوش سنہالنے کے بعد) ہر موسم اور ہر دن بغیر کسی رکاوٹ کے یہ پابندی انجام دے سکے مثلاً دوڑ لگانا بارش میں ناممکن ہو جاتا ہے، تیرنا سردی میں مسخر بن جاتا ہے، ڈھک پیٹھک ہر عمر کے آدمی کا پس نہیں۔ یوگا کے آسن چونکہ ٹکڑے ٹکڑے ہیں اس لئے ہر آسن کی افادیت الگ الگ ضروری ہے۔ ہندوؤں کی پوجا صرف طواف تک محدود ہے اور عیسائیوں کی عبادت قیام و رکوع پر منحصر ہے بہت ماری ورزشیں حاملہ عورتیں نہیں کر سکتیں بعض عبادتوں اور ورزشوں کے لئے مخصوص مقامات درکار ہوتے ہیں لیکن نماز دنیا کے کسی بھی مقام، موسم میں یا آسانی ادا کی جا سکتی ہے۔ نماز سے پہلے پاکی اور وضو ضروری ہے۔ فجر کے وقت یہ انسان کو بتدریج ہوش و حواس میں لانے کے لئے معاون بنتی ہے۔ ظہر کے وقت یہ گرمی کے اثرات کو معتدل بناتی ہے۔ عصر کے وقت دن بھر کی محنت کو ذائل کرتی ہے۔ مغرب کے وقت یہ رات کی ٹھنڈک برداشت کرنے کے لئے انسان کو تیار کرتی ہے اور عشاء کے وقت پاک کر کے بستر پر پہنچاتی ہے تاکہ بیوی بچے کسی قسم کی کسی جراثیمی آلائشوں سے متاثر نہ ہونے پائیں۔ کیا دوسرے مذاہب اور طرز عبادت اسی قسم کا کوئی نظام رکھتے ہیں؟ جی نہیں اس کے برخلاف دنیا کی سب سے مستحکم نام نظام کا یہ حال ہے کہ وہ کافہ سے استنجا کرتی ہے کئی قومیں خندہ کی افادیت سے نا آشنا ہیں اور بعض فلسفہ و دانش کے وعویدہ ار پیشاب کے تقدس کے قائل ہیں۔

سکون و قلب و روح: نماز ہی ایک ایسا طرز عبادت ہے جو انسان کو دن میں ایک بار نہیں بلکہ پانچ بار دماغی سکون اور قلبی تسکین ضرور مہیا کرتا ہے۔ دوسری قومیں سکون اور شانتی کے لئے ترس رہی ہیں اور اسی نعمت کو حاصل کرنے کے لئے

کوشاں ہیں۔ جب کہ مسلمانوں کو یہ نعت گھر بیٹھے میسر ہے انہیں نہ تو مسکنات
Teaquilizers کی ضرورت ہے اور نہ راک و رنگ Receraion کی۔ ان لغویات میں
دولت اور وقت ضائع کرنے کی بجائے شارع اسلام نے ہمیں نماز کی شکل میں ایک مسکن قلب
و روح نسخہ عطا کیا ہے جس کے لئے ہم خدا کا جتنا بھی شکر ادا کریں کم ہے۔

نماز اور جسمانی یوجہ: نماز اس قدر ہلکی پھلکی ورزش ہے کہ اس سے پسینہ بھی نہیں آتا
اور تھکاوٹ بھی نہیں ہوتی اس کے برخلاف دوسری ورزشیں
انسان کو پسینہ میں شرابور کر دیتی ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ وقتی طور پر سوسائٹی میں شامل ہونے
کے قابل نہیں رہتا۔ بہت سارے طرق عبادت اتنے آسان ہیں کہ وہ ورزش ہی میں شمار نہیں
کئے جاسکتے۔ (جیسے یوگا آسن) اور بعض اتنے مشکل ہیں کہ ہر ایک کے بس کی بات نہیں جیسے
جمنائک لیکن نماز ان دونوں کے درمیان ایک معتدل راستہ ہے نماز فحش اور منکرات سے
انسان کو بچاتی ہے۔

نماز اور ستر: نماز کے دوران انسان اپنے جسم کو برہنہ یا نمایاں نہیں کرتا۔ جس کی وجہ سے
کسی قسم کی شہوت انگیزی کا شائبہ بھی نہیں رہتا۔ اس کے برخلاف ورزش
اور یوگا میں جسم پر کپڑا برائے نام رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے شہوت کو تحریک ملتی ہے۔ بہت
سارے مذاہب میں عبادت تھوڑے ہو اگرتی ہے لیکن نماز اس لعنت سے بھی پاک ہے۔
نماز اور طعام: شرعی حکم ہے کہ اگر کھانا حاضر ہو اور نماز کا وقت باقی ہو تو پہلے جلد کھانے
سے فارغ ہو کر نماز ادا کی جائے اس حکم میں بھی کئی مصلحتیں پوشیدہ ہیں۔

اس لئے کہ:

- 1- انسان کا ذہن کھانے میں الجھا رہنے کی بجائے خدا کی طرف متوجہ رہتا ہے۔
- 2- نماز کی مختلف وضعتیں معدہ کو حرکت دیتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے ہاضمہ کا عمل تیز ہو
جاتا ہے۔
- 3- نماز کی ہلکی پھلکی ورزش خون کو بڑھا کر غذا کے انجذاب کو بھی بڑھا دیتی ہے۔
- 4- ورزش کے فوری بعد کھانا صحت کے لئے مفتر ہے۔
- 5- اس کے علاوہ ورزش کے بعد اشتہا بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے غذا کی مقدار میں
اضافہ ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے مفتر ہے۔

اسی لئے حکم ہے کہ بیٹ بھر کر کھانا مت کھاؤ بلکہ تھوڑی جگہ معدہ میں خالی چھوڑ دو۔
نماز تہجد: اگر طاقت اور شوق ہو تو رات میں غیند سے بیدار ہو کر عبادت کرنے میں بڑا ثواب بتایا گیا ہے۔ تہجد کے کئی ذیلی فوائد بھی بتائے گئے ہیں:

1- رات کی تاریکی اور سناٹے میں دماغ کو جو سکون ملتا ہے وہ شاید ہی کسی دوسرے طریقے سے میسر آ سکے۔

2- رات میں پیشاب کرنے کا زمانہ مل جاتا ہے جس کی وجہ سے مثانہ پر بار نہیں پڑتا۔

3- رات کا وقت 24 گھنٹوں کے درمیان نسبتاً کم درجہ حرارت رکھتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس وقت کی نماز جسم کی حرارت کو اعتدال میں لانے کا ذریعہ بنتی ہے۔

4- اس بیداری سے چوری اور ڈاکے کے خطرات سے حفاظت ہو جاتی ہے۔

5- اسی بہانے اطراف سوئے ہوئے بچوں کی دیکھ بھال بھی ہو جاتی ہے کہ وہ برابر اوڑھے ہوئے ہیں یا نہیں۔ ان کے قریب کوئی کیترا یا جاندار تو نہیں؟ انہیں پیشاب وغیرہ کی حاجت تو نہیں وغیرہ۔

”حیاتیاتی گھڑی“ کو منظم رکھنے کا ایک طریقہ ہے۔

تبیح اور وظائف: نماز کے بعد مختلف وظائف اور صیحات اپنے اندر روحانی فوائد سے تعلق نظر چند اہم طبی فوائد بھی رکھتے ہیں مثلاً انگلیوں کی پوروں کے لئے ہلکی ورزش کا اثر رکھتے ہیں۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ تبیح کے دوران متحرک ہونے والی زبان قلب کے لئے جسم کے قریب ترین نمونہ End ہے اور انگلیوں کے پوروں و نشست کی حالت میں جسم کے بعید ترین نمونہ میں اسی طرح یہ دونوں کو اپنے حرکت کی وجہ سے دوران خون کی حرکات Dynamics پر ایک عجیب و غریب اثر ڈالتے ہیں۔ جس کو ایک ماہر طبیعیات آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔ ان اثرات کے باعث قلب کی حرکات میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔ (بشکریہ ڈاکٹر سکندر حسین)

خود کی جلوتوں میں گم رہا میں
 خدا کے سامنے گویا نہ تھا میں
 نہ دیکھا آنکھ اٹھا کر جلوہ دوست
 قیامت میں تماشا بن گیا میں

نہ مومن ہے نہ مومن کی امیری
رہا صوفی، عقی روشن ضمیری
خدا سے پھر وہی قلب و نظر مانگ
نہیں ممکن امیری بے فقییری

نماز سکون قلبی کا واحد علاج

الابذکر اللہ تطمئن القلوب (28-31)

”ہاں! اللہ تعالیٰ کی یاد سے دل تسکین پاتے ہیں۔“

وحی الہی کے یہ الفاظ انسانوں کی روحانی تڑپ اور وہی بے چینی اور ذہنی شورش،
معیشتوں اور تعلیموں کی شدت کے وقت جب کہ دنیا اور اس کی ہر چیز فانی، عقل کی ہر تدبیر
ماند، جسم کی ہر قوت عاجز، سلامتی کا ہر راستہ بند نظر آتا ہے تو سکون و اطمینان کی راحت صرف
اور صرف اس ایک قادر مطلق کی پکار اور مسبب الاسباب سے التجا اور دعائے عاجزانہ ہی میں
ملتی ہے۔

نہ کہیں جہاں میں اماں ملی، جو اماں ملی تو کہاں ملی

مرے جہم خانہ خراب کو ترے عفو بندہ نواز میں

کائنات کا ذرہ ذرہ اپنے خالق و مالک کی حمد و ثناء میں مصروف ہے لیکن انسان کہ جس کو
ذاتی ارادہ و اختیار کا ذرہ برابر اختیار دیا گیا ہے۔ سرکشی و بغاوت پر آمادہ نظر آتا ہے۔ اسلام کی
”نماز“ اپنی سرکش یاغی انسانوں سے ہٹ کر دوسری قربانیدار مخلوق کی طرح جو اپنی اپنی بولیوں
میں غور و خج ہے۔ حضرت انسان بھی، اپنے خالق و مالک کی تسبیح و تحمیل سے اپنی اطاعت کا
ثبوت پیش کرتا ہے اور یہی اظہارِ عہدیت کی شکل نماز کہلاتی ہے۔

نماز کا اثر اخلاق پر: جو انسان دن رات میں کئی بار خدائے حاضر و ناظر کے روبرو اپنے
کمال شعور اور پورے حواس کے ساتھ اپنی بندگی کا اظہار کرتا ہو وہ
یقیناً اپنے کو برائیوں اور تاثرانیوں سے ضرور بچاتا ہے یہی تو ”تزکیہ نفس“ کہلاتا ہے اور یہی
اس کی منزل مقصود کی کامیابی ہے۔

گامیاب نگار: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى "بے شک کامیاب ہوا وہ جس نے تزکیہ نفس کیا" یعنی نفس کی پاکی اختیار کی۔ "اس سے معلوم ہوا کہ "نماز" برائیوں سے روکتی ہے اور روحانی درجات کو بلند کرتی ہے۔ اس لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے نماز کو "عماد الدین" دین کا ستون فرمایا۔ جس کے گرنے سے پوری عمارت گر جاتی ہے۔

نماز کی سیدکالوجی: علم نفسیات کے انکشافات و ترقی نے اب اس بات کو واضح کر دیا ہے۔

(اس عنوان کے تحت ہم نے علیحدہ علیحدہ امریکہ کی بین الاقوامی کانفرنس کے حیرت انگیز انکشافات کو اس کتاب میں درج کیا ہے) جب ہم اپنے یاد دوسروں کے اندر جس قسم کے جذبات یا تاثرات پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس کی مناسبت سے شکل و صورت و وضع قطع اور لباس اختیار کرتے ہیں جیسے فوج 'پولیس' 'کالج' اور یونیورسٹی 'بیچ' 'ایڈووکیٹ' 'ڈاکٹر' 'نرس' حتیٰ کہ کسی ہوٹل کے سپلائرز اپنے مخصوص وضع کے لباس یا مختص علامات سے پہچانے جاتے ہیں اور ہمارے تمدنی 'انتہائی' اور معاشرتی قوانین اسی اصول کے تحت بنائے گئے ہیں۔

نماز کے آداب و شرائط کا اثر: اسی اصول پر مذہبی سیاسی اور اجتماعی اغراض کے حصول کے لئے روایتی رسوم و آداب و قواعد مقرر

ہیں۔ بیماری اور کانٹوں کے لباس اس کے خاص رسوم و آداب مقرر ہیں۔ اس بناء پر نماز کے لئے بھی آداب و شرائط اور ارکان مقرر ہیں۔ جس سے نماز کے اندر اس قسم کے جذبات کو تحریک اور نشوونما کا موقع ملتا ہے۔

نماز کے لازمی تصورات: اسلامی شریعت کی رو سے نماز پڑھنے والا یہ سمجھ کر مسجد جاتا ہے کہ

1- وہ شہنشاہ عالم، خالق و مالک کے دربار میں ہاتھ باندھے نظرس نیچی کئے۔ جسم اور خیالات کو بھی پاک کئے ہوئے ادب و احترام سے کھڑا ہے۔ ادب سے کارساز حقیقی کے آگے احتجاج پیش کر رہا ہے۔

2- اس مجموعی اہتمام و آداب کا اثر دل و دماغ پر بھی مرتسم ہوتا چلتی ہے۔

3- جس سے روحانی فیوض و برکات کی استعداد و صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

الحاصل اندرون کو بنانے کے لئے بیرون کو بنانا بھی ضروری ہے۔ جماعت کا اثر اس کے اندرونی تفصیل پر بھی پڑتا ہے۔ چند اللہ والی ہستیوں کی کیفیت کا اثر دوسروں پر بھی منعکس ہوتا

دیتا ہے۔ اس طرح مسجد میں قضاء غنی ہے اور اس طرح یکسانیت عمل سے احساس کمتری مملوک سے ہٹ کر صرف خالق کے ساتھ بجز و خاکساری میں ڈوب جاتا ہے جو خدا کو پسند ہے۔

یاد الہی کے انداز:

ذکر اور نماز ذکر اور دعا کے دو طریقے ہیں:

1۔ بلا قید و شرط تمنا میں عام تسبیح و ذکر الہی جس میں نہ مکان کی قید نہ زمانہ کی اٹھتے بیٹھتے کھاتے پیتے اور لیٹتے جو ہر لحاظ اور ہر صورت میں انجام دیئے جاتے ہیں۔ دنیاوی مشاغل اور کاروبار بھی ان کو اس فرض سے عاقل نہیں کرتے۔

2۔ خاص شکل: خاص شکل و صورت میں خاص اوقات میں خاص دعاؤں کے ساتھ ادا کی جاتی ہے اس کا نام ”نماز“ ہے۔ نماز جس کا ادا کرنا جماعت کے ہر فرد کو ہر حالت میں لازم بلکہ اس کے انکار پر قتل تک جائز ہو سکتا ہے۔ (سیرت النبی جلد 5 صفحہ 76)

توحید: نماز کی ان جسمانی اداؤں سے توحید کا راز آشکار ہوتا ہے اور روئے زمین کے کرداروں کو مسلمان ایک جماعت کی مجسم صورت بن جاتے ہیں اور ہر نماز سے وحدت کا عمل بار بار ظاہر ہوتا رہتا ہے۔

بس ایک کے ہو جانا توحید اسی کو کہتے ہیں
راضی رہے ہم سے مولیٰ ہم عید اسی کو کہتے ہیں

نماز کے باطنی آداب قرآن کی روشنی میں

یہ فطرت انسانی ہے کہ جب اس میں کوئی خاص جذبہ پیدا کرتا ہوتا ہے تو اس کے حسب حال اس کے اعضاء سے حرکات بھی صادر ہوتے ہیں مثلاً غصہ، ماتم، تعظیم، عاجزی وغیرہ کے اظہار کے طریقے ہر قوم میں تقریباً یکساں رائج ہیں مثلاً عاجزی، خوشامد مقصود ہو تو ہاتھ جوڑنا اور پاؤں پر سر رکھ دینا وغیرہ چونکہ انسان اپنی روح اور جسم کے لحاظ سے خدا کی مخلوق ہے۔ اس لئے محسن حقیقی اللہ تعالیٰ کے حضور اپنی عاجزی کا اظہار قیام، رکوع اور سجود سے کرتا ہے اور یہی طریقہ تمام انبیاء سابقین کا رہا ہے نہ صرف جسمانی حرکات بلکہ دعاؤں کا انداز بھی یکساں ملتا ہے۔

اوقات نماز: اگر تمام انبیاء، سابقین و مذہب کی عبادات کے اوقات پر غور کیا جائے تو اوقات نماز کے اوقات سب میں مشترک ہیں لیکن اسلام سب سے پہلا موحد ہے جس نے آفتاب پرستی کا چرغ گل کیا۔

نماز کے باطنی آداب قرآن کی روشنی میں: اقامت الصلوٰۃ یعنی نماز قائم کرنے کے الفاظ استعمال ہوئے ہیں۔ جس کے معنی صرف نماز پڑھنے کے ہی نہیں بلکہ اس کے آداب و ارکان یعنی اطمینان، اعتدال، باطنی خشوع و خضوع کو ملحوظ رکھنا ہوتا ہے۔ جس کے بغیر نماز ناقص ہو جاتی ہے۔

مختصر یہ کہ نماز میں ان کیفیات کا وجود ضروری ہے جس کا اظہار قرآن حکیم کے متعدد مقامات پر اس طرح کیا گیا ہے۔

اقامت: قائم کرنا، قوت، آداب (بقرہ 36) خشوع، خاشعون (مومنون) متبتل (اکت جانا) منزل (1) انحراف، ذاری (اعراف 7) اخلاص اللہ تعالیٰ کے سوا کچھ مقصود نہیں۔ (اعراف 3) فہم و تدبر سمجھ کر (نساء 7)

نماز کی کیفیت: اگر نماز میں پورے آداب ملحوظ رہیں تو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ: گویا اسی دن ملک کے بیٹ سے پیدا ہوا۔ (متدرک) ان آداب سے غفلت برتنا گویا چوری کرنا ہے۔ اس کے برخلاف رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: نماز میں اللہ رب العزت تمہارے سامنے ہوتا ہے۔ (ابوداؤد) فرمایا: جب تم عبادت کرو تو تم کو ایسا معلوم ہو کہ تم خدا کو دیکھ رہے ہو کیونکہ تم خدا کو دیکھ سکتے نہیں ہو مگر وہ تو بہر حال تم کو

دانتوں کی صفائی مسواک کی تاکید سے اس کے معاشرتی فائدوں کو ظاہر کرتا ہے۔
غسل جمعہ کے دن نماز ہر بالغ پر ضروری ہے۔ (بخاری) اور نپاکی میں غسل کے بغیر نماز نہیں ہوتی۔

پاک و صاف کپڑے، خوشبو، صفائی اور لطافت جو ایک بہترین طرز تمدن کے لئے ضروری ہے۔ اسلام نے عطا کر دیا ہے۔

پابندی وقت، نماز اپنے وقت پر باجماعت ادا کرنے کا عادی بناتی ہے۔ جس سے زندگی میں باقاعدگی، وقت کی قدر ہوتی ہے۔ حضرت سلمانؓ نے نماز کو ایک پیمانہ الصلوٰۃ مکیال فرمایا: (کثر العمل) جس کا مطلب نماز ہر قسم کے کام کا پیمانہ ہے۔

نماز اور درازی عمر

اسلام میں درازی عمر کی اہمیت: درازی عمر کے بارے میں معلم کتاب و حکمت جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ
خیار کم اصلوار کم عمار او احسنکم اعمالا (حدیث) یعنی تم میں اچھے وہی ہیں جن کی عمریں دراز ہیں اور جن کے اعمال اچھے ہیں کسی نے کیا خوب کہا ہے۔

”بڑھاپا اچھا ہے اگر جوان رہے اور جوانی اندھی ہے اگر اس میں بڑھاپا گھس جائے۔“
تغافل: افسوس کہ ہم زندگی میں سب کچھ تلاش کر لیتے ہیں مگر صحت مند جسم اور آسودہ روح کی جستجو بہت کم ہوتی ہے۔ نتیجتاً بچاس سال کی عمر کی عمری سرحد ہی سے بڑھاپے کا آغاز ہونے لگتا ہے۔ جوانی دواؤں کے سارے چند قدم ہی چل سکتی ہے اگر آپ اپنے چہرے میں پھولوں کی سی شرفی اور اعضاء میں ہارک خون کی سی لچک پیدا کرنا چاہیں تو اپنی زندگی کے چوبیس گھنٹوں میں صرف 20 منٹ ان ورزشوں کے لئے جس کو اللہ پاک نے آپ کی صحت کے لئے لازم قرار دیا ہے جو کسی انسان کی خیالی تخلیق نہیں بلکہ خالق کائنات کا گمراہ قدم Award عطیہ ہے۔ جس کو خالق نے سید الانبیاء رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو معراج میں

طلب فرما کر پالشاف عطا فرمایا ہے۔ By Personal Interview

جس میں یقیناً روح کے ساتھ جو باقی رہنے والی ہے۔ اجسام کی صحت کی بلندی اور کامرانی کا پورا اہتمام بھی موجود ہے۔

کتاب ”بڑھاپا اور اس کا سدباب“ کے مصنف ایک امریکی ہیں۔ جن کا نام Sanford Bennett ہے لکھتے ہیں کہ ان کی اس کتاب جس میں چند لئے لئے حرکتوں سے

چند ورزشوں کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ اس کے مطالعے سے بہت سے مایوس الملاح دوستوں کو حیات و صحت نو نصیب ہوئی اور اب انہیں کسی نظام جسم کی کوئی خرابی نہیں پیدا ہوئی۔

بڑھاپا اور اس کے اسباب

تصلب شرائین:

- 1- Sclerosis پروفیسر سین فورڈ لکھتے ہیں کہ جب جسم کی شریانیں اور وریدوں (خون کے لائے اور لے جانے والی ٹالیوں کے ساتھ) میں فضلات تمہ نشین ہو جاتے ہیں۔ معلوم ہوا کہ ان تمہ نشین ہونے والے مادوں میں زیادہ تر کولیسٹرول Cholesterol ہوا کرتا ہے۔
- 2- ان مادوں کے تمہ نشین ہونے سے ہماری خون کی ٹالیوں کی قدرتی چمک ختم ہو کر ان میں سختی آتی شروع ہو جاتی ہے۔ جن کو طب کی اصطلاح میں تصلب شرائین Sclerosis یا شریانوں کا سخت و بے چمک ہو جانا کہتے ہیں۔
- 3- اگرچہ قدرت کاملہ نے روزمرہ غذاؤں اور میوہوں میں کولیسٹرول کا بدرق Anti-Lecl Thin ایسی تھیں جس سے شریانوں کی سختی کا تدریج ہو تا رہتا ہے پیدا فرمایا ہے۔

نظام خوردی کا اضمحلال

عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ جسم کے خوردی میں سستی و کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے بہترین غذاؤں کے باوجود اس سے پورا استفادہ نہیں مل سکتا۔ اس سبب سے اعضاء رئیسہ مثلاً قلب دماغ اور قلب اپنے فرائض سے قاصر رہا کرتے ہیں۔ اس صورت حال کی اصلاح اب تک نہ دوا سے ہے نہ غذا سے نہ آئندہ اس کی توقع ہے۔

بڑھاپے کا تدریج اور عضلاتی حرکات: انسانی جسم نہایت باریک باریک کمزور ہا خلیات Cells کا مجموعہ ہے۔ ابتدا ایک خلیہ بنتا ہے۔ ہر لمحہ۔ لمحہ اس میں دوسرے خلیات کا اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک حکم دیا ہی میں وہ نشوونما پا کر اپنی ساخت کے اعتبار سے ایک مکمل نظام جسمانی بن جاتا ہے۔ خلیات پیدا ہونے کے بعد ایک مختصر سی مدت تک اپنی عمر طبعی پورے کرتے ہیں۔ پھر اس طرح مر جاتے ہیں جس طرح ہم اپنی عمر طبعی کو پہنچنے کے بعد مر جاتے ہیں۔

خلیات کا کسروا کا لہر: ہماری ہر حرکت کے نتیجے میں سینکڑوں خلیات کی ٹوٹ پھوٹ عمل میں آتی ہے اور وہ اپنے مقام سے جھڑک کر دوران خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر یہاں سے فضلات (پیشاب پسینہ اور کاربن کی شکل میں ان کا اخراج عمل میں آتا رہتا ہے لیکن اگر ہماری کسی بے اعتدالی (غذائی یا رہن سہن وغیرہ) کی وجہ سے ان کا اخراج عمل میں نہ آئے تو ان ٹوٹے ہوئے خلیات کا فضلہ بھی خون کے ساتھ گردش میں شریک ہو جاتا ہے اور اگر زیادہ عرصہ تک اس کا اخراج عمل میں نہ آئے تو ان کا مادہ خون کی نالیوں کے اندر بیٹھ کر ان میں سختی اور صلابت کا باعث بنتا ہے۔ جس سے خون کی نالیاں ”بے لچک“ (Non-Elastic) ہو جاتی ہیں۔

نظام غدودی: دوسرا بڑھاپے کا سبب نظام غدودی میں اضطلال اور سستی ہے۔ جس کے سبب اچھی سے اچھی غذا کھانے کے باوجود پوری طرح استفادہ حاصل نہیں ہوتا۔

بڑھاپے کا تدارک: اس سوال کے جواب میں کہ بڑھاپے کا تدارک کیسے ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر ہیٹ نے لکھا ہے کہ یہ کام دواؤں کے ذریعہ کبھی بھی انجام نہیں ہو سکتا اس کا صحیح طریقہ تو قدرت ہی نے بتایا ہے اور وہ عضلاتی حرکات یعنی نظام جسمانی کے ہر عضلہ پر تناؤ Stretch اور ڈھیل Relax کا عمل کر کے شریانوں و ریدوں 'غددوں میں جو فضلات جمع ہیں۔ ان کو خارج کر دیا جائے۔ دراصل اسی نکتہ میں اعادہ شباب اور ورازی عمر کا راز پوشیدہ ہے۔ شکر کہ نمازی ان نعمتوں سے بار بار اور مسلسل نوازے جاتے ہیں۔ (ماخوذ بڑھاپہ اور اس کا علاج 23)

عضلاتی حرکات اور عضلات کا مساوی انقباض: تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ

Stretch Iso-Tonic ڈھیل Relax یا Relaxation کے اس عمل سے عضلات Muscles میں ٹنسو اور ترقی ہوتی ہے۔ ان کی قوت لچک میں اضافہ ہوتا ہے اور آخر کار وہ جوان ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان اعضاء سے قریبی دیر رکھنے والے اعضاء و عضلات ان کے متعلقہ دوران خون کی نالیوں اور نظام غدودی سے فاسد مادے (اکو لٹروں) وغیرہ ان عضلات کی حرکت سے بالکل اسی طرح خارج ہو جاتا ہے جس طرح پانی کے قی Pipe یا اسی طرح کے ٹیوب میں فاسد مادے جمع ہو جانے کی صورت میں ہم ہوا پمپ کے پریشر سے صاف کر لیتے ہیں۔ ان عضلاتی حرکات سے آپ کا نظام رفع افراز Exterementive مستقل طور پر مکمل جائے گا اور فاسد مادوں کا اجتماع کبھی بھی System نظام جسمانی میں نہیں ہوئے گا۔

نماز سے سانس کی ورزشیں

تلاوت سے کلام اللہ کا اثر پھیپھڑوں پر: ہر نماز میں چند آیات قرآن کی تلاوت ضروری ہے۔ جہزی یعنی صبح فجر اور مغرب و عشاء کی نمازوں میں کچھ بلند آوازوں سے اور بقیہ ظہر اور عصر میں سری (آہستہ) زیر زبان کہ ہونٹ لپیں اور خود ہی کے کان سن سکیں۔ اس طرح کی تلاوت کے احکام دیئے گئے ہیں۔

مخارج کی اہمیت: آیات ربانی کی تلاوت کے چند اصول مقرر ہیں۔ حلق ہر حرف کی ادائی کا مقام مقرر ہے۔ جن کو مخارج کہا جاتا ہے اور ان کی کافی اہمیت ہے اس لئے کہ عربی میں حروف کے مخارج کے لحاظ سے اس کے معنی و مفہوم بھی بدل جاتے ہیں مثلاً الف کا مخارج سے مختلف ہے۔ ح اور حاء اور ق اور قاف اور ت وغیرہ ان کی ادائی میں بے حد احتیاط لازم ہے ورنہ مخارج کی بے احتیاطی سے نہ صرف معنی بدل جاتے ہیں بلکہ اس طرح ادا کرنے پر گناہ اور وعید مقرر ہے۔ اس طرح ہر حرف کی ادائی میں صحیح مخارج ادا کرنا لازمی ہے۔ جس کے لئے پڑھنے والوں کو ہر حرف پر اس کے صحیح مخارج ادا کرنے میں آواز کے اندر اتار چڑھاؤ کے لحاظ سے سانس کی پوری نالی، ہونٹ، دانت، زبان اور حلق، ناک اور ان کے مختلف حصوں سے مختلف حروف کے مخارج متعین ہیں۔ مثال کے طور پر ہونٹ کے اندر درمیان اور باہر سے نکلنے والے حروف کی آوازیں اسی طرح زبان کے نوک درمیان اور پچھلے حصہ سے نکلے جانے والی آوازوں کا متوازن اور صحیح مخارج نکالنا۔ اس سے بہتر سانس کی ورزشیں ممکن نہیں ہیں اور نمازی ایسی ورزشیں دن میں کئی بار وقفہ وقفہ سے لازماً کرتا رہتا ہے۔

پورے نظام تنفس کا ارتعاش: نماز میں ادائی قرأت اور مخارج کی ان ورزشوں میں تبدیلی مقامات کی وجہ سے کسی ایک مقام کی آوازوں کے مادوں Vocals پر مسلسل بار بھی نہیں پڑتا۔ پھر یہ مشق تلاوت کلام پاک چند منٹوں میں ختم کر دی جاتی ہے۔ تلاوت کلام پاک چاہے آہستہ کریں یا بلند آواز سے ہر حال میں ادائی مخارج کا خیال ضروری ہے۔

جماعت اور سوشیالوجی

(Congregation and Sociology)

جماعت کی اہمیت اور فضیلت: وَاذْكُرُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ (بقرہ 43) "جھکو نماز میں جھکنے والوں کے ساتھ۔"

تفسیر میں لکھا ہے کہ یہود کی نمازوں میں سجدہ تو تھا مگر رکوع نہ تھا رکوع اسلامی نماز کی خصوصیات میں سے ہے۔

1- یہ کہ تم بھی امت محمدیہ کے نمازیوں کے ساتھ نماز ادا کرو یعنی اول ایمان قبول کرو پھر جماعت کے ساتھ نماز ادا کرو۔

2- فرض نمازوں کا مسجدوں میں جماعت کے ساتھ ادا کرنا سنت اور بعض علماء کے نزدیک واجب ہے۔

3- باجماعت نماز کا ثواب تنہا نماز سے سترائیس درجہ زیادہ ہے۔ (بخاری)

4- رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہؓ اور تمام صالحین نے بیٹھ فرض نمازوں کو مسجد میں ادا فرمایا ہے۔

5- چالیس دن باجماعت تکبیر اولیٰ کے ساتھ نماز ادا کرنے والے کو دوزخ سے نجات کی خوشخبری دی گئی ہے۔

6- بلاخبر ترک جماعت کر کے الگ پڑھ لے تو وہ نماز اللہ تعالیٰ کے ہاں قبول نہیں ہے۔ فرمایا بخبر یہ کہ جان مال کا خوف ہو یا مرض ہے سردی اور تیز ہوا والی رات بھی اس میں شامل ہے۔ (سنن ابوداؤد بخاری)

7- گھر سے دُشور کر کے جماعت کو نکلنے والے کو احرام باندھ کر حج کو جانے والے کا ثواب ہے۔

8- جب تک مصلے پر رہیں فرشتے مغفرت و رحمت کی دعا کرتے ہیں۔

9- اندھیرے میں مسجد میں جانے والوں کو قیامت میں نور کی خوشخبری دی گئی ہے۔

10- مسجد میں پہنچ کر قرآن سننے والوں کے چہرے قیامت میں سورج کی طرح روشن ہوں گے۔

وہی نسخہ کیمیا اثر جس نے عرب کی گالی پلٹ دی

کہے:

- 1- جب عبادت الہی ان کے ہر کام کا مقصد بن گئی۔
- 2- جب لذت نماز کے سوا دنیا کی کوئی لذت پسند نہ آتی تھی۔
- 3- جب ان کی آنکھیں اسی منظر کی طالب رہتی تھیں۔
- 4- جب ان کی روح یاد الہی کے سوا کسی اور چیز سے تسلی نہ پاتی تھی مگر ہماری نماز تو ایسی ہے۔

قوی تنظیم

- 1- نظم جماعت بل اللہ علی الجماعۃ "جماعت پر اللہ کا ہاتھ (برکاتی) ہے۔"
- پوری قوم کی زندگی، باہمی تعاون، شرکت، میل جول اور باہمی ہمدردی پر موقوف ہے۔ اسی لئے حضور صلی اللہ علیہ وسلم بیٹھ صفوں کی درستی پر زور دیتے تھے اور فرمایا کہ شاہ پہ شاہ خوب مل مل کر کھڑے رہو تاکہ تمہارے دل آپس میں ملے

رہیں۔

درج مساوات: جماعت مساوات کی درس گاہ ہے۔

- ایک ہی صف میں کھڑے ہو گئے محمود و امیر
نہ کوئی بندہ رہا اور نہ کوئی بندہ نواز
- نماز کی مشق بلا تائد ہر روز دن میں پانچ مرتبہ انجام دی جاتی ہے بھلا اس سے بڑھ کر معاشرتی جمہوریت کی عملی تربیت دنیا میں کہاں مل سکتی ہے؟
- اطاعت کی مشق: امام کے اشاروں پر قوم حرکت کرتی ہے۔ یہی گرہ اطاعت امیر کا۔ جو اسلامی زندگی کا "رمز" ہے جو قوم کے کاروان حیات کے لئے ہانگ دراطاعت ہوتی ہے بغیر امام جماعت کا قیام نہیں ہوتا۔ اس لئے بغیر امیر امت کا وجود اس ریلوڈ بیجا ہے جس کا کوئی چرہ امان نہ ہو۔

جماعت راحت طلبے کے لئے آزمائش ہے

- 1- صبح فیزی، عیاش اور راحت طلبوں پر بار گزرتی ہے۔

- 2- راحت طلب و دوسرے کی شدت میں جماعت پسند نہیں کرتا۔
 - 3- عصر، مغرب میں کاروبار کی کثرت میں دنیاوی کھانے کا خیال رہتا ہے۔
- حضور نے ایک کمن کو زیادہ قرآن یاد ہونے پر امام مقرر فرمایا جس ہر مسلمان امام ہے: سے معلوم ہوا کہ امامت کے لئے علم و فضل اور تقویٰ کے سوا کوئی معیار نہیں۔ جو ہر وقت ہر مسلمان کے لئے ممکن تھیں۔
- مسجد مسلمانوں کے لئے دارالامارت ہے: زمانے میں اور صحابہ کے زمانے میں مسابد ہی اجتماعی، مذہبی، سیاسی اور اخلاقی امور کے لئے دارالمشورہ تھیں اور مخلصانہ حل کا ذریعہ۔ اس لئے ہر مسلمان کا بغیر سستی اور ہمانہ کے شرکت ضروری سمجھتا تھا۔

انسانی زندگی پر نماز کے اثرات

انسانی زندگی گزارنے کے طریقے

- 1- ذاتی تجربات و مشاہدات ہیں: جیسے آج کل کے ترقی یافتہ متمدن ممالک کی زندگی میں گزر رہی ہے۔

اگرچہ انہوں نے مادی طور پر محنت و ایجادات سے دنیا کو بے انتہا سولتیں دیں لیکن ان کی بیمار چمن کے چند پھولوں تک محدود ہے اور سارا یاغ فزاں آشنا اور استبداد کے آہنی پنجوں میں جکڑا ہوا ہے اور لوگ بیماروں کو ترس رہے ہیں۔

ہاں جو پولیس فوج، سی آئی ڈی، سہ رست، انشورنس، خاتمی آلات کے سکون نصیب نہیں۔ دنیا جہنم زار بنتی جا رہی ہے۔

یہ ہے خود پسند زندگی کا انجام کہ انسان، انسان کا دشمن ہے اور بے دریغ خون بہا رہا ہے۔ (از نماز کی اہمیت باسطا قریشی)

- 2- زندگی کا دوسرا طریقہ: خدا پسند زندگی کو جو انسانی ناقص تجربات پر نہیں بلکہ وہ رب قدر کا عطا کردہ ہے جو انسانی فطرت سے بخوبی واقف

ہے بندوں پر نہایت شفیق بھلا ایسی زندگی کے طریقوں میں کہیں جھول آ سکتا ہے۔ اسی نظام حیات کا ایک اہم آرڈر نماز ہے۔

نماز کی اہمیت: نماز کی اہمیت کا اندازہ اس بھی لگایا جاسکتا ہے کہ اسلام کے دوسرے احکام تو وحی کے ذریعہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم پر نازل ہوئے لیکن نماز ہی ایک ایسا حکم ہے جسے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو عرش پر بلا کر Personal Interview شخصی ملاقات میں خداوند تعالیٰ نے اس امت محمدیہ کو جو خاص تحفہ عطا فرمایا ہے وہ کتنا خاص اور قیمتی نہ ہو گا۔

تحفہ کا اہمیت: اور اس کا لزوم نماز قائم کرنے کی قرآن و حدیث میں بے انتہا تاکید کی گئی ہے چنانچہ رسالت مآب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ایمان اور کفر کے درمیان صرف نماز کا فرق ہے۔ (مسلم)

فرمایا جس نے جان بوجھ کر فرض نماز میں چھوڑ دیں اللہ اور رسول اس سے بری الذمہ ہیں۔

نماز ایک عملی پروگرام ہے جو انسانی فطرت کو سامنے رکھ کر ترتیب دیا گیا ہے۔

حجۂ دنیا کی تباہ کاریوں کے خطرات:

- 1- عزت و کامیابی صرف مال میں سمجھتا ہے۔ اس لئے اپنے نفس کا بندہ بن جاتا ہے۔
- 2- ایسے آدمی سے خیر کی امید نہیں ہوتی۔ اس لئے وہ ہر قسم کے ظلم و ستم اور حرام و حلال کی سرحدیں پار کر لیتا ہے۔
- 3- جس بستی یا شہر میں ایسے خود قرض ہوں وہاں کے حالات بد سے بدتر ہو جاتے ہیں اور پوری سوسائٹی بے چینی کا شکار ہو جاتی ہے۔
- 4- ایسے غیر یقینی Uncertainty Condition حالات سے دوچار ہو جاتا ہے کہ جس میں بے چینی اور پریشانی لگی رہتی ہے۔

بے دینی کے نتائج: قرآن حکیم نے انسان کو اشرف مخلوق ہونے سے نوازا ہے۔ اس لئے اس کی بے علمی اور بے راہ روی کو افضل اور پست ترین قرار دیا گیا مگر عمل کا اختیار دے کر آزمایا گیا کہ فرمانبردار اور نافرمان کون ہے تاکہ ہر ایک کو اپنے اعمال کی جزا و سزا ملے۔

- 1- زندگی میں نماز کے اثرات: ایمان و عقیدہ کے بعد اہل اسلام کو سب سے بڑی نعمت نماز دی گئی ہے جو زندگی کو خوشگوار بنانے اور اس کے پیچیدہ مسائل کو حل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

نماز کے چند عظیم الشان فوائد

1- ترقی ایمان اور اس کی حفاظت: جیسے ہی موزن نے ندا دی نمازی قوری سب کاروبار چھوڑ کر دنیا سے منہ موڑ کر دربار خداوندی میں حاضر ہو جاتا ہے۔

نمازی اپنی پوری تمناؤں حاجتوں کو اسی ایک ذات سے وابستہ کرتا ہے۔ وہ قرآنی آیات کو سن کر تحلیلات الہی سے اپنے سینے کو منور کرتا ہے اور اس حال میں اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرتا ہے اور عالم بالا سے اس پر آخرت کے حالات منکشف ہوتے ہیں۔ یہ اس امتی کا ”معراج“ ہے۔

نماز سے اس کا یقین اسباب سے ہٹ کر مسبب پر جم جاتا ہے۔ راستہ چلنے کے لئے روشنی درکار ہے۔ اس لئے روشنی والوں کے پیچھے ہوں لیں۔ جن کو اللہ نے انعامات سے سرفراز فرمایا ہے۔

2- نماز کا دوسرا فائدہ: زندگی میں کنٹرول کہ نماز بے حیائی اور ناشائستہ کاموں سے روکتی ہے کہ نمازی کسلا کر ایسے رب گرم کی کیسے غافل بن کر رہے؟

3- تیسرا فائدہ: حالات کا سدھر جانا پوری اور دھوکا دہی تو بڑی بات ہے معمولی بددیانتی بھی نہیں کر سکتا کہ خدا کے پاک اسلام پر دھب نہ آنے پائے۔

4- زندگی پر سکون: ہر حال میں شکوہ و شکایت کے بجائے وہ اللہ کے فیصلہ پر راضی رہتا ہے۔ مصیبتوں کو عارضی بلکہ ان پر ثواب کی امید رکھتا ہے۔ چوبیس گھنٹہ کا یہ پروگرام جو منسلک رہتا ہے۔ نمازی میں ایسا تبدیلی نہیں لاسکتا۔ جو اس کے سکون کو ملیا میٹ کر دے۔

5- نماز کا پانچواں فائدہ: معاشرت و معاملات کا درست ہو جانا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ہر بات پر مالک کی طرف سے یہ یقین دہانی موجود ہے جو زندگی کے ہر موڑ پر ان کی اطاعت کرے گا۔ ان کے لئے حیات طیبہ (پاک زندگی) عطا کی جائے گی۔

6- نماز کا چھٹا فائدہ: ماضی اور حال اور مستقبل پر نظر کہ کیسے انجام سے بے خبر ہو کر گمراہی کے راستہ پر نہ چل پڑے۔ اس لئے نماز اس کو ہر زمانہ

کا پتہ دیتی ہے کہ بالآخر ”روزِ جزاء“ تمہارے سامنے ہے۔ ان ریکارڈ پر نظر رکھنا انسان کی عبرت پذیری کے لئے بے حد اہم ہے۔

نماز سے جذبات کی حفاظت: قرآنی آیات میں ان لوگوں کا حال جو بائیمان رہے اور عافیت کی رغبت دلاتے رہے۔ اس دنیاوی حرص و تمنا سے دور اطاعت والی زندگی گزارتے رہے انہیں ہزار درجہ ثواب کے وعدہ الہی انہیں ہمیشہ پر امید اور کار کرو بنا رکھتا ہے۔

نماز کا ساتواں فائدہ: اللہ سے تعلق کا راست معاملہ۔ نماز ایک طاقتور براڈ کاسٹ ہے جو خدا سے قریب کر دیتا ہے۔ بندہ براہ راست مالک سے ہم کلام ہو کر اپنا دکھڑا سناٹا ہے اور رحمن و رحیم کے دامن عافیت میں سکون کی لذت حاصل کرتا ہے۔ خود رسول اکرم ﷺ اور تمام انبیاء و صالحین نے ہمیشہ اپنے تمام مصائب کا حل سجدہ بندگی ہی میں پایا ہے۔

نماز اور اجتماعیت: انفرادیت انسانی زندگی کی موت ہے۔ اس پر خود غرضی اور شیطان مسلط رہتا ہے جو بھیڑیا بن کر اس بکری کی طرح اس کو اچک لیتا ہے جو رپوڑ سے الگ ہو جاتی ہے۔

فرد قائم ربط ملت سے ہے تما کچھ نہیں

موج ہے دریا میں اور بیرون دریا کچھ نہیں

اس لئے اللہ تعالیٰ نے نماز میں تمام طبقوں کا لے، گورے افراد، امیر، غریب، دکی، پردکی میں اتحاد اور اجتماعیت کو مضبوط، بلاغرض مسجد فرمادیا کہ غیر مسلم بھی اس عملی روح پرور منظر کو دیکھ کر اسلام کی حقانیت کے قائل ہو جاتے ہیں۔

نماز کے ساتھ زکوٰۃ کا ربط: انسان آج مادیت کی جن منازل پر پہنچا ہے اس میں اونٹنی کا بیج موجود ہے۔ کوئی خوشحال ہے تو کوئی فاقہ کش، یہ بات انسانی ہمدردی اور مساوات و اخوت کے خلاف ہے۔ جس کے نتیجے میں فاقہ کش اپنی پریشانیوں کو دور کرنے میں ایک نئی مصیبت کا شکار بن جاتے ہیں اور ”فساد“ برپا ہو جاتے ہیں۔

ہولناکی سے نجات: اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو اس ”فساد“ سے بچانے کے لئے اس کے راس المال پر سال گزرتے پر ڈھائی فیصد (چالیس پر ایک روپیہ) غریب حاجت مندوں کو دینا قرض کیا ہے کہ غریبوں اور حاجت مندوں کو تلاش کر کے لازماً ادا کر دے ورنہ اس کا وہ مال حساب کے دن سانپ بن کر ڈستار ہے۔ گلہ اس لئے حکیم مطلق نے نماز

مے نسخہ کے روحانی نسخہ کے ساتھ اپنے عزیز بندوں کی معاشی پستی کا علاج زکوٰۃ کے حکم سے فرمادیا بلکہ اس حد تک امداد کی تاکید کی کہ پڑوس میں کوئی بھوکا رہے تو وہاں کے مالدار کی بخشش خطرہ میں ہوتی ہے۔

نمازی گاہ بنیادی فریضہ: نیکیوں کی دعوت۔ کوئی دعوت بے اثر نہیں رہتی۔ صحبتوں کا اثر ضرور ہوتا ہے۔ آپس میں جوں سے محبت بڑھتی ہے۔ آپس میں مسکرا کر ملنے کی سنت نبویؐ بے لوث خیر خواہی کا یقین، خدمت خلق کا پاک جذبہ جو گہڑے ہوئے ماحول پر جو اللہ کے نور کو اپنی پھونکوں سے بجھانا چاہتے ہیں۔ تائید الہی کی بدولت نہ صرف گمراہوں تک دین کی بات پہنچتی ہے بلکہ خود مسلمانوں میں دین اور ایمان کی ترقی ہوتی رہتی ہے۔

نماز نفسیاتی امراض کا علاج بین الاقوامی ماہرین نفسیات کی کانفرنس (متحدہ امریکہ میں تجربات)

چودہ سو سال کا ایک طویل عرصہ گزر جانے کے بعد آہستہ آہستہ اسلام کی حقانیت کا اعتراف اور اس کی بتائی ہوئی ایک ایک چیز پر ریسرچ گاہوں میں تفتیش و تحقیق کی جا رہی ہے۔ اس کی ایک ایک جزئیات کی محنت پر مہر تصدیق ثبت ہو رہی ہے۔

ابھی حال ہی میں اس بات کا تاثر انکشاف ہوا ہے کہ ”نفسیاتی“ امراض کے علاج کے لئے بہترین طریقہ علاج ”نماز“ ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر عرصہ دراز سے غور و فکر اور تحقیق کر رہے تھے۔ اب انہوں نے اس مرض کا راز اور اس کا علاج معلوم کر لیا ہے۔ یہ ایک چودہ سو سال قبل سے نمازی وہ عبادت ہے جو مسلمان کو دوسروں سے ممتاز کر دیتی ہے۔

نفسیاتی ماہرین کی کانفرنس: قاہرہ میں ماہرین نفسیات کی ایک عظیم کانفرنس ہوئی۔ جس میں عرب اور یورپین مندوبین شریک ہوئے تھے۔

اس کانفرنس میں خصوصاً اس بات پر ہی لوگوں کا اتفاق رہا کہ کم از کم نفسیاتی بیماریوں کے ازالہ کے لئے نماز سے بہتر اور کوئی طریقہ علاج ناممکن ہے۔ سعودی وزارت صحت کے ڈائریکٹر ڈاکٹر اسامہ محمد راضی نے ایک مقالہ پیش کیا۔ جس میں انہوں نے ثابت کیا کہ نفسیاتی امراض کا سب سے بہترین اور کامیاب علاج ”نماز“ ہے۔ جس سے دل بھی مطمئن ہوتا ہے اور یہ بات تجربہ و

مشاہدہ سے بھی ثابت ہوتی ہے۔

متحدہ امریکہ میں تجربات: کیونکہ متحدہ امریکہ میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کے لئے وہاں کے اسلامی اداروں کی جانب سے جو مشن قائم ہیں اور

جس کا انہوں نے تجربہ کیا ہے۔ وہ یہی اسلامی طریقہ نماز ہی ہے۔ اس لئے مغربی ممالک میں امن و سکون کے متلاشی تندرستیوں سے آگاہ جانے والے لوگ جو درجہ حلقہ اسلام میں داخل ہو رہے ہیں اور اطمینان و سکون کے خوشگوار نتائج اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔

دل اور نفس کے مریض: مقالہ نگار آگے یہ بھی لکھتے ہیں کہ نیویارک کی ایک جیل میں چند مہینے سو قیدی تھے۔ جن میں اکثر دل اور نفس کے مریض

تھے۔ ان کے معالین مرض کے ازالہ کے لئے تمام قسم کے طریقہ علاج کو استعمال کرنے کے بعد بھی ناکام رہے پانچ ماہوں نے حلقہ نماز کو آزمایا اور اس میں وہ کامیاب رہے اور تجربہ اور مشاہدہ کے بعد وہ اس بات پر ایمان لے آئے اور ان کے دل و دماغ نے اس بات کی تصدیق بھی کی کہ اس دنیا کا پیدا کرنے والا ضرور ہے۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد جس میں وہ کئی مہینے غور و فکر کر رہے تھے۔ اس نتیجہ پر پہنچے کہ نماز بندے اور خدا کے درمیان نقطہ وصل بنتی ہے۔ آگے ان کو اس نقطے کی بھی نشاندہی ہوتی ہے کہ عصر حاضر کی تمام مشکلات اور نفسیاتی بغض و عداوت سے نماز ہی نجات دلاتی ہے۔

ڈاکٹر اسلام راضی آگے لکھتے ہیں کہ جب ہم اپنے ان قیدیوں پر نماز کے ذریعہ علاج کو آزمایا جو عرصہ دراز سے بند کو غریبوں میں رہتے رہتے دل کے مریض ہو گئے۔ ہم نے خود ان کو جمع کیا اور صبح کے ساتھ نماز باجماعت ادا کرنے اور نماز میں خشوع اور خضوع کا حد سے زیادہ اہتمام کیا کہ جس کا خود نماز میں خدا کی طرف سے تقاضا بھی ہے۔ تو یہی قیدی اب بچہ وقت نماز کے عادی بن گئے اور ڈھائی سال کے قلیل عرصہ میں چند مہینے سو قیدیوں کو اللہ رب العزت نے شفا بخشی۔ جس میں تقریباً آٹھ سو قیدی جو غیر مسلم تھے اس روحانی منظر کا مشاہدہ کر لیتے کے بعد حلقہ اسلام میں داخل ہو گئے۔

مقالہ نگار قیدیوں کی مدد سرائی کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ان کی شفاء ارکان اسلام ہی کے ذریعہ ہوئی۔ یہاں تک کہ ان کے ایمان کی پختگی اس درجہ پہنچ گئی کہ انہوں نے زکوٰۃ کو جمع کرنا شروع کیا اور اس کے ذریعہ غریبوں اور مستحق لوگوں کی امداد کی اور ساتھ ہی ساتھ مسجد کی تعمیر کے لئے بھی روپیہ اکٹھا کیا اور نیویارک میں ایک عالی شان مسجد بنائی۔

آگے چل کر ڈاکٹر اسامہ راضی لکھتے ہیں کہ اب ہماری کوشش ہے کہ کسی طرح یہ تجویز سعودی عرب کے سرکاری ہسپتالوں میں ہو تاکہ اس قسم کے تمام مریضوں کا علاج ہو سکے۔

بحث میں حصہ لیتے ہوئے دوسرے مقالہ نگار مصری وزارت صحت کے شعبہ نفسیات کے مشیر کارڈاکٹر یوسف خلیل لکھتے ہیں کہ نماز تمام عصبی اور نفسیاتی بیماریوں سے بچنے کا واحد ذریعہ اور مکمل علاج ہے۔ جو اللہ تعالیٰ نے پیدا کیا ہے۔ نفس کو اور روح کو وہ بہتر طریقہ سے جانتا ہے کہ نفس کی اصلاح کس طرح ہوگی جیسا کہ ارشاد ربانی ہے:

ترجمہ: اور قسم ہے انسان کی جان کی اور اس ذات کی جس نے اس کو درست بنایا۔ پھر اس کی بدکرداری اور پرہیزگاری دونوں باتوں کا اس کو القاء کیا اور نفس کی حقیقت بتا دینے کے بعد اللہ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ ہم اس کی اصلاح کریں اور اس کو گناہوں سے پاک رکھیں اور اس کو تمام امراض ظاہری و باطنی سے بچائیں۔ جیسا کہ دوسری جگہ ارشاد خداوندی ہے۔ (ترجمہ) یقیناً وہ کامیاب ہو گیا جس نے نفس کو پاک کر لیا اور وہ نامراد ہوا جس نے اس کو غور میں دبا دیا۔ اب جو کہ حکم خداوندی ہے نفس کی پاکی کا تو ہم کیوں نہیں ایسے پروگرام منعقد کریں جس سے لوگوں کو تزکیہ نفس ہو۔ جیسا کہ ارشاد باری ہے قد افلح من تزکی

وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصْلٰی (الحی 88-85)

ترجمہ یہ کہ وضو "نماز" تو یہ "قرآن کی تلاوت و طہیرہ ہر ایک چیز کی حکمت پر بالغ نظر اور مدبرانہ جائزہ لیں تو معلوم ہو گا کہ خود وضو بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ وضو میں بے پناہ قوا کے مضمر ہیں۔ اسی طرح نماز اور توہیہ کا بھی حال ہے۔ ایسے ہی قرآن کی تلاوت اس طرح کی جائے کہ اس کے حرفوں کی صحیح ادائیگی محض اور قواعد کی رعایت بھی ہو۔ یہ تمام کے تمام علاج کے طریقے ہیں۔ جو نفس اور روح کے درجات عالیہ کا سبب بنتا ہے اور یہ بات خود قرآن شریف کی آیت سے ثابت ہوتی ہے۔ (سورۃ معارج 7 آیت 19 تا 22)

ترجمہ: بے شک انسان کم ہمت پیدا ہوا ہے۔ جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو جدا بابت سے زیادہ جزع و فزع کرنے لگتا ہے اور اس کو فارغ الہابی ہو تو حقوق ضروریہ سے بخل کرنے لگتا ہے مگر وہ نمازی یعنی مومن جو اپنی نماز پر برابر توجہ رکھتے ہیں۔

مطلب یہ کہ جو شخص پابند نماز ہوتا ہے۔ اس سے نفس کی ساری فضائیں دور ہوتی ہیں۔ نیز جو شخص نماز کا پابند ہو وہ نفس کا بہتر منتظم ہے۔ اس کے معاملات اچھے ہوتے ہیں اور اس کے درجے بلند ہوتے ہیں اور وہ دوسروں پر فوقیت لے جاتا ہے ارشاد باری ہے۔ (ترجمہ) بے شک نماز اپنی وضع کے اعتبار سے بے حیالی اور شائستہ کاموں سے روکتی ہے۔

یوگا ایک طریقہ علاج

پروفیسر ڈاکٹر سکندر حسین جنوں نے ویٹنا یوگا ریسرچ انسٹی ٹیوٹ سکندر آباد کا کافی قریب سے گہرا مطالعہ کیا ہے، اپنے مضمون میں لکھتے ہیں کہ یوگا عام طور پر صرف ایک طریقہ ورزش سمجھا جاتا ہے حالانکہ درحقیقت یہ ایک طرز عبادت ایک روحانی فلسفہ اور ایک طریق علاج بھی ہے۔ یہ قدیم ہندو ازم (Hindu-ism) کے چھ مستند مذہبی نظاموں سے ایک ہے۔ ایک رائج عقیدہ ہندو اسے مناجات کی زنجیروں سے آزاد ہونے کا ایک طریقہ سمجھتے ہیں۔ تو صوفی سنت اسے روح حیوانی (چیو آتما) کے روح آفاقی (پرا آتما) میں ضم ہونے کا راستہ یقین کرتے ہیں۔ عام لوگوں میں بعض اسے جسمانی بیماریوں کا علاج تصور کرتے ہیں تو دوسرے اسے دولت کی دیوی کو رام کرنے کا حربہ خیال کرتے ہیں۔

یوگا کی قدیم ترین کتاب ”یوگا سوتر“ جسے پتنجلی (Patanjali) نے (تیسری صدی ق م) میں مرتب کیا تھا۔ اس کتاب میں یوگا کی فلسفی سمجھانے کے لئے مخلوروں، دوہوں اور تشبیہوں کا سہارا لیا گیا ہے۔ جنہیں (سوترا) کہا جاتا ہے۔ سوترا کے لفظی معنی دھاگے کے ہیں۔ پتنجلی نے یوگا کو ایک دھاگی، نرودھ قرار دیا ہے۔ جو خیالات کو بکھنے سے روکتا ہے۔ نرودھ ایک سسکرت لفظ ہے جس کے معنی ہیں ”قابو میں رکھنا یا تجدید عائد کرنا ہے۔“

یوگا کی کئی قسمیں ہیں: ”پنجی یوگا“ خدا سے محبت اور اس پر یقین بڑھانے کو کہا جاتا ہے۔ دھیان یوگا اپنے دماغ کو پوری طرح خضوع خضوع کے ساتھ خدا کی طرف رجوع کرنے کو کہتے ہیں۔ اسی طرح کرنا یوگا (نیک اور خیراتی کاموں کے ذریعہ) کرنا یوگا (مذہبی عبادت کے ذریعہ) اور جنام یوگا (مذہبی علوم کے ذریعہ) جادو ٹونے کے ذریعہ انسان فوق البشر قوتوں کو حاصل کر سکتا ہے۔ یوگا کے ان تمام طریقوں میں سے اعلیٰ و ارفع راجہ یوگا ہے جو دراصل نفسیاتی، علمی اور دماغی صلاحیتوں کے ذریعہ روحانی کمال حاصل کرنے کا راستہ ہے۔ اسے بعض وقت راجہ دھیراج یوگا جتنی یوگاؤں کا شمشہہ بھی کہا جاتا ہے۔

یستیا یوگا دراصل مشہور و معروف ورزشوں والی یوگا ہے جو آٹھ درجات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کی شروعات جسمانی اور روحانی کنٹرول کے مختلف ذریعہ سے ہوتی ہے۔

ابتداء میں انسان کو تربیت دی جاتی ہے کہ وہ انتہائی دشوار کن اور نامساعد حالات میں بھی اپنے جذبات پر قابو رکھے۔ غصہ، نفرت، حسد اور انتقام جیسی خصلتوں کو مکمل طور پر نکال دھکے۔ مہابھارت کی رو سے وہ انسان احمق ہے جو سمجھتا ہے کہ غصہ اور نفرت بڑے پن کی

علامت ہے۔ غصہ، دراصل انسان نہیں بلکہ زنجیروں میں بندھا ہوا ایک قیدی ہے۔ اس عظیم ترین اخلاقی تعلیم سے شروع ہونے والی یوگا عجیب و غریب کرتیوں اور شخصی ورزشوں (Respiratory Exercises) سے گزرتی ہوئی انسان کو اس درجہ تک پہنچانے کی کوشش کرتی ہے جسے ”سلاوی“ کہا جاتا ہے۔ اس انتہائی درجہ پر یوگی کو اپنے جسم اور روح پر اتنا کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے کہ وہ مافوق الفطرت قوتوں کا حامل بن جاتا ہے۔ وہ کئی کئی دن تک زمین میں بغیر سانس اور غذا کے زندہ سلامت دفن رہ سکتا ہے وہ ماضی اور مستقبل میں جھانکنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لوگوں کی نظروں سے غائب ہو سکتا ہے۔ ہواؤں میں اڑنے اور پانی پر چلنے کی قدرت حاصل کر لیتا ہے لیکن درحقیقت یہ یوگا کی اصلی منزل نہیں بلکہ دستیابی کا کھانا ہے کہ اگر یوگی ان بے کار مشغلوں میں بھنس جائے تو وہ نجات کی دوڑ میں ہار جائے گا تو دستیابی کے الفاظ میں سلاوی کا درجہ اتنا بلند ہے کہ خود خداؤں کو حسد پیدا ہو جاتا ہے اور وہ یوگی کی جنت کو شہوت انگیز فضاؤں کی طرف دعوت دینے لگتے ہیں۔ تاکہ اس کے تمام اعمال برباد ہو جائیں۔ ”دھتیا یوگا“ کے ان درجات کی دوران یوگی کو کئی قسم کی ورزشوں پر عبور حاصل کرنا پڑتا ہے۔ جنہیں یوگی کی اصطلاح میں ”آسن“ کہا جاتا ہے۔ یوگاؤں میں 84 سے زائد آسنوں کا ذکر ملتا ہے لیکن ان میں سے تقریباً ایک درجن آسن عام طور پر لکھائے جاتے ہیں۔ اس سلسلے سے کم عمر اور ساٹھ سال کی عمر سے زائد مرد والوں کو ہموما یوگا نہیں کروائی جاتی۔ یوگا کے لئے وقت کی کوئی قید نہیں لیکن عام طور پر صبح اور عشاء کے اوقات بہتر سمجھے جاتے ہیں۔ یوگا کے لئے خاموشی اور پر فضاء مقام کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ آسن کے دوران یوگی کبھی سر کے بل کھڑا ہوتا ہے تو کبھی مردے کی طرح لیٹ جاتا ہے۔ کسی وقت وہ خاموش آہستہ پالسی لگائے بیٹھا ہو جاتا ہے اور کبھی زبان نکالے نظر آتا ہے۔ اس کے کسی پوز کو کتول سے تشبیہ دی جاتی ہے تو کسی انداز کو، گویا سانپ سے موسوم کیا جاتا ہے۔

موجودہ دور میں یوگا کے مختلف پوزوں کو جو اہمیت دی جا رہی ہے وہ پہلے کبھی نہیں تھی۔ خود دستیابی کا نقطہ نظر یہ تھا۔ یوگی آسن کے ذریعہ صرف ایک آرام دہ نشست حاصل کرے۔ گیتا کے الفاظ میں یوگی ایک پاک جگہ کا انتخاب کرتا ہے۔ اس پر گھاس پھیلا کر برتن کی کھال بچھاتا ہے۔ اس کی نشست نہ تو بہت بلند ہوتی ہے نہ بہت پست۔ وہ اس طرح متنفس ہے کہ اس کا جسم گردن اور سر بالکل سیدھے ہوتے ہیں۔ اس کی نظر ناک کی نوک پر جمی ہوتی ہے کہ اس کا جسم گردن اور سر بالکل سیدھے ہوتے ہیں۔ جسمانی یوگا کی انہیں ورزشوں میں سے بعض کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ مختلف امراض کا شافی علان ہیں۔ بلند پریشہ ”مویتیا بند“ ذیابیطس

وہ، گنتیا جیسی بیماریوں میں یوگا کی افادیت پر متضاد نقاط نظریات موجود ہیں۔ ہندوستان کے علاوہ بیرونی ممالک میں بھی اس قسم کی چند ورزشوں کو طریقہ علاج کے طور پر استعمال کرنے کے امکانات کا جائزہ لیا جا رہا ہے اور زور و شور سے ان پر ریسرچ جاری ہے۔ آج کے سائنسی دور میں انسان سکون حاصل کرنے اور مختلف امراض کے علاج کے لئے دواؤں کے بجائے روحانی اور فطری اقدار کی طرف واپس ہو رہا ہے۔

نماز سے یوگا کا تقابلی مطالعہ

یوں تو نماز تمام عبادتوں کی سردار اور حکم رانی ہے۔ اس کی ہر وضع میں عبادتوں کی ممکنہ تمام فطری شکلیں اس میں سمودی گئی ہیں۔ کھڑے رہتے بیٹھتے، نیم دراز سجدہ کرنے اور بیٹھنے غرض ہر وضع میں سلیقہ سے مالک کو یاد کرنے کا مفہوم شکل موجود ہوتا ہے۔ پھر یاد کے لئے بھی مقررہ ضابطہ Proforma مقرر کر دیا گیا ہے۔ خاموشی سے اور کبھی کبھ آواز سے ایسے مقررہ الفاظ پر کنٹرول (قرأت) کے ساتھ آداب اور رقت سے اس کی ادائیگی جس کے اثرات پڑھنے والے کے دل و دماغ پر ضرور ہوا کرتے ہیں۔ یہ امور داخل نماز ہیں۔

ذاتی جسم کے ساتھ باقی رہنے والی روح میں اعصاب و تھیلیات کے ذریعہ فرحت و تازگی پہنچائی جاتی ہے۔ لیکن جسم کا حق بھی حسب ضرورت ضرور ادا کیا جاتا رہتا ہے۔ غرض کہ جسم اور روح میں توازن صحت کا بہترین ذریعہ ”نماز“ ہے۔

ماخذات: ”یوگا“ کا ماخذ چند قدیم خدا رسیدہ رشی اور صنت بابا ہیں جنہوں نے دنیا کی مادیاتی سے الگ ہو کر خالق کی طرف خاموشی و حیا اور گیان کے لئے چند طریقہ اختیار فرمائے تھے۔ جن کو پانچ مرد ہی ایک خاص عمر تک کر سکتے ہیں۔

لیکن ”نماز“ رب کا حکم اور مقرر کردہ طریقہ عبادت ہے جس میں کسی بشر کی مرضی کو دخل نہیں ہے۔

جمناسٹکس یوگا اور نماز میں فرق مشاہدات

نماز کے معنی پرستش اور غرض عجز و عاجزی کے ہیں: ڈاکٹر آر۔ سی۔ ورما (ایف، آر۔ سی۔ ایس۔ انگلینڈ) ڈاکٹر ہرنی

ادم یوگا کینڈرا، اندور (ایم۔ ڈی) جو لوگ یوگا کی مشق کرتے ہیں اور عام آدمی بھی یقین کرتا ہے کہ ”یوگا“ آسٹم میں جسم اور روح کو قوی کرنے کی خواہش پائی جاتی ہے۔ ان کا باہمی فرق

ان دونوں قسم کی سائنٹیفک توجیہ ہی سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔

”لوگ آنا“ اور جمناٹک سے مقابلہ جس کو ڈاکٹر درمانے پیش کیا ہے۔ ہم نے ایک کالم کے اضافہ سے نماز سے ان دونوں کا فرق واضح کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تاکہ ان تمام کے حسن قیج پر یک نظر قارئین پر واضح ہو سکیں۔

نماز

جمناٹک

لوگ آنا

1- جسم اور ذہن کی ترقی کے لئے 1- جسم کے صرف چند حصوں کو بہتر 1- جسم کی صحت اور روح کی ترقی کے چند سطحوں اور ریشوں نے وضع بنانے کے لئے جس کا ذہن پر بہت کم لئے اللہ تعالیٰ نے فرض قرار دیا ہے۔ کیا ہے۔ اثر پڑتا ہے چند توفیقوں نے وضع کیا ہے۔

2- یوگا سے دماغ اور جسم پر 2- دماغ غیر مستقل طور پر گھومتا رہتا 2- جسم اور روح پر مستقل اور گہرے مستقل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اثرات پڑتے ہیں۔

ہیں۔

3- دماغ کے بالائی اور زیرین 3- دماغ کے اعلیٰ مراکز غیر کارگر رہ 3- جسم کی ذریعہ دیوالیٰ مراکز دماغی مراکز ایک نکتہ پر مرکوز ہو جاتے جاتے ہیں۔ جسمانی مساوی طور پر مستفید ہوتے ہیں۔

ہیں۔

4- لوگ آنا نہایت آہستہ 4- جمناٹک کرتی ورزشوں میں تیز 4- نمازیں اعصاب پر بہتر اور مناسب آہستہ دماغی توجہ کے ساتھ بغیر طاقت اور جھکوں کے ساتھ زیادہ اور متوازن اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اعصاب پر بار ڈالے انہیں دینے تو دماغی صرف نہیں ہوتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ توانائی جاتے ہیں جس کے نتیجے میں کم از کم توانائی۔

5- جسم اور ذہن کو غیر متحرک 5- مختلف وضعوں کو دہرایا جاتا ہے 5- جسم اور روح کو مناسب تحریک رکھنا پڑتا ہے۔ تحریک

6- اولاً جسم اور ذہن کو صاف 6- جسم اور ذہن کی طہارت ضروری 6- جسم کو وضو اور غسل سے اور روح رکھنا پڑتا ہے۔ نہیں۔

7- اس میں عام طور پر جسم کو 7- مسلسل ورزش اور ماش جمناٹک حاصل سے پاک و صاف رکھا جاتا ہے

- ہے۔
- 7- خصوصی طور پر طہارت اور وضو سے لازمی طور پر جسم کو پاک رکھا جاتا ہے۔
- 8- جسم کے اندرونی حرکات کی 8- ذہنی تعلیمات پر قابو ضروری نہیں 8- جسم کے ساتھ ساتھ ذہن کو کاہل ساز طرف بھی تھمایا جاتا ہے۔ ہے۔ ورزشی حرکات خود بخود جاری کی طرف متوجہ رکھنا ضروری ہے۔ رہتے ہیں۔
- 9- سلسلہ سائیکنگ سے تشبیہ 9- تیر سائیکنگ سے تشبیہ دی جاتی 8- متوازن اور مقررہ مناسب تحریکات دی جاتی ہے۔ ہے۔
- 10- قوت ٹچ (اعضاء کی (الاسٹی 10- قوت تھوڑی بڑھتی ہوئی ہے۔ 10- دونوں قوتوں یعنی اعضاء کی ٹچ (ٹی) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور قوت تھوڑی بڑھتی ہوئی ہے۔
- 11- جوڑوں کی تکلیف میں 11- جوڑوں کی تکلیف میں کمی ہوتی 11- کوئی تکلیف کا احساس نہیں۔ اضافہ ہوتا ہے۔ ہے۔
- 12- عضلات کی قوت میں کمی 12- قوت میں ترقی محسوس ہوتی 12- عضلات میں پستی اور ذہن میں نمایاں کمزوری یا قوت نہیں پیدا ہے۔ سر مت نمایاں ہوتی ہے۔ ہوتی۔
- 13- دماغی قوتوں میں نمایاں 13- جسمانی قوت میں قابل لحاظ اضافہ 13- دونوں یعنی جسمانی اور دماغی قوتوں میں اضافہ
- 14- جسم کے ساڑھ حصوں پر 14- (ہاتھ پاؤں) پر توجہ دی جاتی 14- جسم کے تمام حصوں پر ساری توجہ زیادہ توجہ دی جاتی ہے۔ ہے۔ پڑتی ہے۔
- 15- طاقتوں کو جمع کیا جاتا ہے۔ 15- طاقتوں کو خرچ کیا جاتا ہے۔ 15- زیادہ جمع و معمولی خرچ
- 16- روزانہ کاروبار کے لئے 16- طویل آرام ضروری ہو جاتا 16- روزانہ کاروبار میں بار بار نئی طاقت اور اس کی صلاحیتوں میں ہے۔ طاقت پیدا ہوتی ہے اور سکون قلب میسر اضافہ ہوتا ہے۔

ازلہ قبض کہ ورزشیں اور نماز

ان سب میں زیادہ وہ ورزشیں ہیں جن میں مخالف قسم کی وضو کے ذریعہ جسم کا توازن برقرار رکھا جاتا ہے۔ عموماً تمام ورزشوں میں سر اوپر اور ٹانگیں نیچے رہتی ہیں لیکن

جوگیوں نے ”یوگا“ تعلیمات کے ذریعہ ایسے آسن طریقے تجویز کئے ہیں۔ جن میں سر نیچے کو لھے ٹانگیں اوپر کی جانب اٹھی رہتی ہیں۔ Anti-Gravitical اس قسم کی ورزش سے تین فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

1- ورینہ قبض: یہ شکایت عام ہے جس میں لوگوں کے معدے اور قولون آنت اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہیں۔ اس قسم کی ورزش سے معدہ اور قولون اپنی اصلی جگہ پر آ جاتے ہیں۔

2- آنتوں میں اجتماع خون کی کیفیت دور ہو جاتی ہے اس لئے کہ جب سر نیچا ہوتا ہے تو آنتوں سے خون کم ہو کر نیچے اترتا ہے اور آنتوں کے اجتماع میں قدرے کمی واقع ہوتی ہے۔

3- مسلل دباؤ اشتاء شکم پر پڑتا رہتا ہے۔ اسے مخالف سمت ہٹنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے تاکہ مسلل دباؤ سے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً شکم کا بڑھ جانا اور اپنے اندرونی اعضاء کا اصلی مقام سے ہٹ جانا وغیرہ ان صورتوں میں ممکن ہے۔ شکم کے اعضاء اپنے اصل موقف پر قائم ہو جائیں۔

حالت سجدہ: (دفع قبض و ورزش) مسلمانوں میں جسمانی تربیت کے لئے ایک حالت سجدہ ہے جو کما جاتا ہے کہ یہ ایک وضع ہے۔ انکساری اور عاجزی کی۔ اللہ تعالیٰ کو یہ بے حد پسند ہے۔ اس میں طبی حیثیت سے بھی کافی فوائد دراست ہیں۔ علاوہ اس کے کہ اشتاء بطن (پیٹ کے اندر کے اعضاء) پر اس کے عضویاتی منفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ ’غده‘ Thyroid Gland اور سینہ میں خون کی روانی بڑھ جاتی ہے اور اس طرح ان اعضاء کے افعال میں ترقی پیدا ہوتی ہے۔ جن کی رطوبات کی زیادتی نہ صرف صحت کو بہتر بنانے کے کام آتی ہیں بلکہ ان کی بدولت بہت سی بیماریوں کی روک تھام ہو جاتی ہے جیسے حافظہ کی کمزوری (E.N.T) کان، ناک، حلق کے امراض، پیٹ اور سینے، جگر اور گردہ کے امراض وغیرہ۔

یوگا میں احتیاط ضروری ہے: یوگا کے ”سری واسن“ کے سلسلہ میں یہ احتیاط (دار تک) دی گئی ہے کہ ”اس ورزش میں مقدور بھر جسم پر کوئی بار نہ ہونے پائے اور ورزش کے دوران کم سے کم وقت کے ساتھ مقرر کیا جائے مثلاً آغاز (20 سینکڑ تا 15 منٹ) کیونکہ سخت مشقت کے وقت دوران خون دماغ میں غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اس وقت اس ”سری واسن“ سر نیچے والی ورزش سے نقصان پہنچ سکے گا۔

لیکن اسلام میں ”سجدہ“ کی جو وضع ہے اس میں بھی مندرجہ بالا ”سرنی واسن“ سے کہیں زیادہ آسانی اور ہر وقت عمل کر سکنے کی خوبی موجود ہے اور نہ اس میں کوئی خطرہ کا اندیشہ لاحق ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس میں نہ قوت سے دماغی شراکین پر بار پڑتا ہے کہ اس کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہو کہ وہ مسلک ثابت ہو بلکہ اس میں احتیاط بھی ہے اور استفادہ کا کامل پہلو بھی۔ دماغ اور چہرے کے پورے غدود کو معتدب دباؤ کے ساتھ وقفہ وقفہ سے خون ملتا ہے اور اس میں چستی اور کارکردگی کی لہریں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔

اس لئے سجدہ میں کسی اور حالت سے زیادہ دماغ کا تقویہ اور سینے اور عضلات شکم کے مسلسل دباؤ کو قدرے سکون دینے اور ان کے رلبا باہمی کو ٹھیک کر لینے کا موقع حاصل ہو جاتا ہے۔

نماز میں سجدہ کی فزیالوجی: نماز کے حالت قیام میں دونوں پیروں پر پورے جسم کا وزن تقسیم ہو کر پیٹ کے عضلات کو نارمل حالت ملتی ہے البتہ رکوع و سجود میں پیٹ کے عضلات پر چونکہ یک لخت دباؤ اور فوری ڈھیل یعنی آنتوں کی زیریں حرکت کے مخالف سمت یعنی اوپر کسی طرف دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں نیچے کی طرف آنتوں میں مسلسل دباؤ سے سکون ملتا ہے اور سامنے سینے کی جانب اور دائیں طرف جگر اور بائیں طرف طحال (تلی) پر رکوع میں اور اس سے زیادہ سجود کی حالت میں دباؤ پڑتا ہے۔ جس سے ان تمام اعضاء میں بلی اور موثر عصبی تحریکات پیدا ہوتی ہیں۔ ان حرکات کی بار بار تحریکات سے نظام ہضم کے دوران خون اور اخراج فضلات کی کیفیات پر باضابطگی کے اثرات مرتب ہوا کرتے ہیں۔

رفع حاجت کے لئے بیٹھنے کا اسلامی طریقہ جس کو ہم نے ”اسلام اور میڈیکل سائنس“ کے حصہ اول میں درج کیا ہے۔ اس طریقہ نشست میں احتیاط غلاظ فضلہ کی آنت کے محرک مقامات پر دباؤ پڑتا ہے۔ جس سے اجابت صاف آ جاتی ہے اور ازالہ قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس سے اسلام کے دین فطرت ہونے کا ثبوت فراہم ہوتا ہے۔

نماز جنازہ

نماز جنازہ کی نیت: حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جنازہ کی نماز پڑھا کر شاید کہ اس نماز سے تم پر غم طاری ہو اور غمگین آدمی خدا کے سامنے میں دھنسا ہے اور ہر نیک کام کا استقبال کرتا ہے۔ نیت ان اصیلی للہ تعالیٰ صلوات

الجنائزہ ودعاء للمیت یعنی میں نے ارادہ کیا جنازہ کی نماز چار تکبیر کے ساتھ پڑھوں اللہ تعالیٰ کے لئے (جو میت کے لئے دعائے مغفرت ہے۔)

ترکیب نماز جنازہ: کاتوں تک لے جائیں اور پھر باندھ لیں اور ثناء پڑھیں عام ثناء میں وَتَعَالَى جَدُّكَ کے بعد حَلِّ ثَنَائِكَ اضافہ کریں۔ (2) دوسری تکبیر میں بغیر ہاتھ اٹھائے یا سر سے اشارہ کئے نماز کے اتمیات والا درود ابراہیم پڑھیں۔ (3) تیسری تکبیر میں مسنون دعائے مغفرت یہ ہے:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِحَيِّنَا وَمَيِّتِنَا وَشَاحِدِينَا وَغَائِبِينَ وَصَغِيرِينَ وَكَبِيرِينَ وَذَكَرْنَا
وَأُنْشَأْنَا اللَّهُمَّ مَنْ أَحْيَيْتَهُ مِنَّا فَأَحْيِهِ عَلَى الْإِسْلَامِ وَمَنْ تَوَفَّيْتَهُ مِنَّا فَتَوَفَّهُ عَلَى
الْإِيمَانِ

”اے اللہ! ہمارے زندوں، مردوں، حاضر و غائب، چھوٹوں، بڑوں، مردوں اور عورتوں کی مغفرت فرما دے۔ خداوند! ہم میں سے تو جس کو زندہ رکھے۔ اس کو اسلام پر زندہ رکھ اور جس کو موت دے ایمان کے ساتھ“

اگر میت نابالغ لڑکے کی ہو تو یہ دعا پڑھی جائے:

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ لَنَا قَرِيبًا وَجْعَلْهُ لَنَا أَحْزَا وَذَنْبًا وَجْعَلْهُ لَنَا شَافِعًا وَ
مُسْتَفْعًا

اے ”اللہ! تو اس لڑکے کو ہمارے لئے مغفرت کا ذریعہ بنا اور ہمارے لئے اجر اور آخرت کا ذخیرہ بنا اور ایسا سفارشچی جس کی سفارش قبول کر لیا جائے۔“

اگر میت نابالغ لڑکی کی ہو تو ”ہ“ کی جگہ ”ہا“ وجعلہا لکھ دیں۔

جنازہ سے سبق آموزی و عبرت پزیری: انعام کو بھی تصور میں لائے کہ جس طرح ہم آج دوسرے کو زمین کے حوالے کرتے جا رہے ہیں، ٹھیک اسی طرح ایک دن دوسرے لوگ مجھ کو بھی اسی طرح لے جائیں گے۔ اس غم و فکر کے نتیجہ میں کم از کم اتنے وقت آخرت کو تصور میں سوچنے کی سعادت حاصل کریں گے۔ دنیا کی محبت اور انجنوں سے دل برداشتگی کھٹے رہیں گے۔

قبرستان میں پڑھنے کی دعائیں: نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے زیارت قبور کے وقت یہ دعا فرمائی ہے:

الْإِسْلَامَ عَلَيْكُمْ دَارَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ وَإِنَّا أَنشَأَ اللَّهُ لَكُمْ لِحَقُونِ
 ”تم پر سلامتی ہو اے قوم مومن کے گھر والو! اور انشاء اللہ ہم تم سے ملنے والے

ہیں۔“

نماز اور مروجہ ورزشیں (فزیو تھراپی)

(Physio- Therapy)

صحت کے لئے ورزش کی اہمیت سے ہر شخص واقف ہے۔ نماز میں تمام اعضاء کی مکمل ورزش ہوتی ہے۔ اس ورزش سے آدمی پهلوان نہیں بنتا اور نماز کا مقصد بھی آدمی کو پهلوان بنانا نہیں ہے لیکن صحت قائم رکھنے اور روزمرہ کاموں کو جوش اور رغبت سے انجام دینے کے لئے یہ بہت کافی ہے۔ نماز میں جو ورزش ہوتی ہے اس کو مروجہ ورزشوں پر اچھا ہے وہ ہندوستانی ورزش جو جیسے ”ڈنڈ“، ”جھنک“، ”انگریزی ورزش“ جو جیسے ”ڈمبرلز“، ”جمناسٹک“ یا ”یوگا وغیرہ“ کئی چیزوں سے نماز کو برتری حاصل ہے۔ چند خصوصیات اس طرح ہیں:

1- جسمانی ورزش کے مروجہ طریقے پر جو مشقت ہوتی ہے۔ ان طریقوں میں عام طور پر 500 (800) کیلوریز Calories طاقت خرچ ہوتی ہے۔ ان ورزشوں کے بعد آدمی خود کو تھکا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اس کے برخلاف نماز میں جو ورزش ہوتی ہے اس سے تھکن ہونا تو دور کی بات ہے ایک طرح کی فرحت اور خوشگوار احساس ہوتا ہے۔ نماز کا مکمل یہ ہے کہ اس سے طاقت خرچ کئے بغیر جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

2- عام ورزش ’جسم کے صرف چند حصوں کو طاقتور بناتی ہیں جیسے سینہ‘ بازو وغیرہ نماز میں جو جسمانی حرکات رکھی گئی ہیں وہ اس قدر مکمل ہیں کہ ان سے تمام اعضاء ’رگ‘ اور شے مضبوط ہوتے ہیں۔ سر سے پیر تک ہر عضو کی ورزش ہوتی ہے۔

3- جسمانی ورزش کے مروجہ طریقوں میں ایک حالت سے دوسری حالت میں تیزی اور بھرتی سے جانا ہوتا ہے۔ اس سے اعصاب Nerves پر بار پڑتا ہے۔ نماز کے ارکان آمنگی سے ادا کئے جاتے ہیں۔ ایک حالت سے دوسری حالت میں جھپٹنے کے بعد تھوڑی دیر اطمینان سے ٹھہرنا ضروری ہوتا ہے۔ نماز سے اعصاب پر کوئی بار نہیں پڑتا نہ سانس کی رفتار تیز ہوتی ہے۔ یہ ورزش ہے جسے پچہ ’بوڑھا‘ عورت‘ مرد‘ سندرست‘ بیمار ہر کوئی ادا کر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ حاملہ عورتیں بین زچگی تک بھی نماز پڑھ سکتی ہیں لیکن مروجہ جسمانی ورزشوں اور یوگا میں یہ

صورت نہیں۔ یوگا میں ایک آسن ہے جس کو سرشاسنا آسن Sirshasana کہا جاتا ہے۔ یہ آسن یوگا میں شہنشاہ کا درجہ رکھتا ہے لیکن یوگا کے ماہرین کئی لوگوں کو اس آسن سے منع کرتے ہیں۔ دل کے اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض، بڑی عمر کے لوگ اور حاملہ عورتیں یہ آسن نہیں کر سکتے۔ یوگا میں کئی آسن ایسے ہیں جن کو ہرنیا Hernia، پیپٹک السر Peptic Ulcer اور ٹیوبرکلو سیس Tuberculosis کے مریض نہیں کر سکتے۔ یہی حال دوسری ورزشوں اور جمنائٹک کا ہے۔

4۔ موجودہ دور کا انسان بہت معروف ہے۔ ورزش کے لئے علیحدہ وقت نکالنا اس کے لئے مشکل مسئلہ ہے۔ نماز میں عبادت کے ساتھ ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ علیحدہ وقت نکالنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آم کے آم گھلیوں کے دام والی مشق ہے۔

5۔ فرض نماز کے لئے مسجد جانے سے شملائی بھی ہو جاتی ہے۔ جو بجائے خود بہترین ورزش ہے۔ وقفوں وقفوں سے ایسی شملائی ہوتی ہے کہ جسم پر بالکل بار نہیں پڑتا زیادہ وقت بھی خرچ نہیں ہوتا اور شملائی کے بے شمار فائدے مفت حاصل ہوتے ہیں۔ دوسری ورزشیں زیادہ تربند مقابلات پر کی جاتی ہیں۔ شملائی کا سوال عیاں پیدا نہیں ہوتا۔

6۔ نماز کے لئے بار بار رہنمائی کی ضرورت نہیں ہے۔ چند سہارے افضل ہیں۔ جن کو ایک دفعہ اچھی طرح سمجھ لینا کافی ہے۔ صرف چار حالتوں اقیام، رکوع، سجدہ، قعدہ میں تمام اعضاء کی مکمل ورزش کا اہتمام ہے۔ دریا کو کونہ میں بند کرنے کی مثل پوری طرح صلاح آتی ہے۔ دوسری ورزشوں اور یوگا کے طریقے پیچیدہ ہیں۔ جن کی صحیح ادائی کے لئے ہر وقت کسی ماہر کی رہنمائی ضروری ہے۔

7۔ مروجہ ورزشیں صرف جسم سے ادائی جاتی ہیں۔ نماز پورے وجود سے ادائی جاتی ہے۔ نماز میں دل و دماغ بھی پوری طرح حاضر رہتے ہیں اور زبان بھی ان کا ساتھ دیتی ہے۔ یوگا میں ذہنی یکسوئی کو مختلف آسنوں میں جاری و ساری کرنے کی کوشش کی جاتی ہے لیکن اس کیفیت کو پیدا کرنا پڑتا ہے جو آسان نہیں ہے نماز میں یہ کیفیت پہلے سے موجود ہے بلکہ نماز "حضور کی قلب" ہی کا دوسرا نام ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ نماز میں بندہ پورے طور پر اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ بار بار اس کی پاکی اور بڑائی بیان کرتا ہے اور اس قیامت سے فیض پاتا ہے جو تمام طاقتوں اور قوتوں کا مرکز ہے۔

8۔ نماز کو ورزش کے مروجہ طریقوں پر جو امتیاز حاصل ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ نماز کا طریقہ اللہ تعالیٰ کا مقرر کیا ہوا ہے۔ جب کہ دوسری ورزشوں کے طریقے انسانوں کے دماغ کی

پیداوار ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نماز میں جو ورزش ہوتی ہے وہ ہر لحاظ سے فطری، مکمل، آسان اور بے ضرر ہے۔ جب کہ مرد و عورتوں میں بہت سے طریقے غیر فطری نامکمل اور نقصان دہ ہیں۔

ذہنی بیماریوں کا علاج

(Psychotherapy)

موجودہ دور کا سب سے بڑا الیہ Tragedy یہ ہے کہ مادی لحاظ سے حیرت انگیز ترقی کرنے کے باوجود ذہنی لحاظ سے انسان غیر مطمئن اور ناآسودہ ہے۔ اس کی شخصیت ادھوری ہے وہ اپنے میں ایک کی اور کھوکھلا پن محسوس کرتا ہے۔ غیر معمولی وسائل و ذرائع اور بے پناہ طاقت اور قوت حاصل کر لینے کے باوجود وہ بے بس، مجبور، دکھی اور محرومیوں کا شکار ہے۔ اصلی اور بچی خوشی سے محروم زندگی کی تاریک راہوں میں بھٹک رہا ہے، موجودہ دور کے انسان نے سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کو اطمینان اور سکون قلب دے کر خرید لیا ہے اور یہ سودا اس کو بہت مہنگا پڑا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لئے زندگی ایک ناقابل برداشت بوجھ ہے۔

سائنس کی تحقیق سے یہ بات پوری طرح ثابت ہو چکی ہے کہ بہت سی بیماریاں دماغ میں جنم لیتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں یہ محض دماغ کی پیداوار ہیں۔ جسم میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ مثل کے طور پر اگر آدمی مشکل طور پر ذہنی الجھن میں مبتلا رہے تو باہر پر اثر پڑتا ہے۔ خوف، قلب اور اعصاب کو کمزور کرتا ہے۔ اسی طرح نفرت، حسد، مایوسی، لالچ اور دیگر کینہ خصائل جسمانی نظام میں معترض صحت لہریں پیدا کرتے ہیں۔ یہ منفی جذبات غدودوں کے ذریعہ مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں اور اس کیمیائی تبدیلی سے سارا نظام بگڑ جاتا ہے۔ نظریات ذہنی تباہی اور دماغی انتشار کی وجہ سے جب اعصابی نظام درہم برہم ہو جاتا ہے تو اس کے نتیجہ میں السر، فالج، ذیابیطس، بلڈ پریشر، مرگی، کمزوری قلب اور دوسرے کئی بیماریاں پیدا ہوتے ہیں۔ ذہنی بوجھ پیٹ کے مختلف امراض کا سبب بنتا ہے۔ آج کل ہائپر ایسڈٹی Hyper Acidity عام مرض بنتا جا رہا ہے۔ اس کی ایک وجہ دماغی الجھنیں ہیں۔ حد سے زیادہ سوچنے سے ایک اور مرض یعنی آدھے سر کا درد بھی پیدا ہوتا ہے۔ غرض بے شمار امراض کے جنم لینے کی بڑی وجہ سطح اور کینے جذبات ہوتے ہیں۔

اس کے برخلاف پرامید، ذہنی کیفیت اور پاکیزہ جذبات صحت قائم رکھنے میں نہایت اہم

رول ادا کرتے ہیں۔ اعتدال، انصاف، ہمدردی، محبت، ایثار، تعاون اور حق و درگزر جیسا کہ نظام میں صحت مند لہریں پیدا کرتے ہیں اور زندگی کو خوشگوار بناتے ہیں۔

مذہب کی پابندی سے جس کی پہلی اور مستقل علامت ”نماز“ ہے۔ دنیا کی زندگی میں آدمی بالکل صحیح رویہ اختیار کرتا ہے۔ نماز سے خدا کی ذات اور آخرت پر یقین کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر قسم کے خوف سے اونچا ہو جاتا ہے۔ صرف خدا کے واحد سے ڈرتا اور خوف کھاتا ہے۔ آخرت کی جوابدہی کے احساس سے وہ تمام غلط جذبات سے پاک ہو جاتا ہے وہ محض پینٹ اور جنس کا بھوکا نہیں ہوتا بلکہ انسانی بھلائی کے کاموں کو زندگی کا مقصد بناتا ہے۔ پھر جیسے جیسے وہ نمازوں کی پابندی کرتا ہے اور ان کو بہتر بنانے کی فکر میں لگ جاتا ہے۔ اس کی نظر میں بلندی اور وسعت پیدا ہوتی ہے۔ کائنات کی اور خود اپنی حقیقت کو وہ پالیتا ہے۔ وہ اپنے دماغ کو نیکی، سچائی، خوبصورتی اور خدمت کے جذبات سے بھر لیتا ہے۔ اس طرح ناموافق نامہرمان بلکہ حوصلہ پست کرنے والے ماحول میں رہ کر بھی نہ صرف صحت مند اور مطمئن زندگی گزارتا ہے بلکہ ماحول کو بھی خوشی اور مسرت سے مالا مال کر دیتا ہے۔

جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین و ایمان کا اثر

جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین اور ایمان کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ یقین انسان کی سب سے بڑی طاقت ہے۔ سب سے پہلے اللہ پر یقین کہ وہ سب سے طاقتور اور زور آور ہے۔ جو چاہے کر سکتا ہے کسی کی مجال نہیں کہ اس کے فیصلوں میں کوئی رکاوٹ ڈال سکے۔ وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان اور ان سے بہت قریب ہے۔ ہر ایک کی دعا اور پکار سنتا اور مدد کرتا ہے۔ اللہ پر یقین کے بعد مقصد اور طریقہ کار کے کیا ہونے کا یقین اپنی ذات اور صلاحیتوں پر یقین انسان کو کامیاب بناتا ہے۔ یقین ہی وہ طریقہ ہے جس کے سارے انسان اپنی منتشر قوتوں کو جمع کر کے بھرپور محنت و حوصلے سے منزل کی طرف بڑھتا اور بالآخر اسے پالیتا ہے۔ جب ہم کو خدا کی ذات پر کامل یقین پیدا ہو جاتا ہے تو مشکلات کے پہاڑ بھی ہمارے سامنے بے حقیقت ہو جاتے ہیں۔

نماز ایمان بالغیب کا عملی ثبوت اور اس کے اظہار کا مستقل ذریعہ ہے۔ جب کوئی شخص نمازوں کی حفاظت کرتا ہے اور ان کو بہتر بنانے کی کوشش میں لگ جاتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ غیب پر آدمی کا یقین بخت ہو جاتا ہے تو موت، بیماری اور دوسرے ہر طرح کے ڈر و خوف سے وہ آزاد ہو جاتا ہے۔ پہلے جو شخص ہر چیز سے متاثر ہوتا ہے۔ غیب پر یقین پیدا ہونے کے

بعد وہ اس قدر اونچا ہو جاتا ہے کہ ہر چیز اس کے نیچے آ جاتی ہے اس کی بہترین مثال موسیٰ اور جادو گروں کے قصہ میں ملتی ہے۔ فرعون نے جب جادو گروں کو موسیٰ کے مقابلے کے لئے جمع کیا تو ان کی اخلاقی پستی کا یہ عالم تھا کہ وہ ہاتھ جوڑ جوڑ کر فرعون سے انعام کی بھیک مانگ رہے تھے لیکن جیسے ہی ان پر حق ظاہر ہوا اور وہ ایمان لے آئے اخلاقی اعتبار سے وہ اتنے اونچے ہو گئے کہ فرعون کی ہی طاقت و عظمت کو انہوں نے پیروں تلے کچل دیا اور اس کے سخت سے سخت ذرا سے کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ نماز سے جب آدمی میں اللہ اور آخرت پر کامل یقین کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے تو بے یقینی اور شبہات اس کو پریشان نہیں کر سکتے۔ اسے کامل سکون اور طمانیت حاصل ہوتی ہے۔ اس مقام پر پہنچنے کے بعد اس کی نظر آفاقی اور ابدی حقیقتوں کو پا لیتی ہے۔ اسے زندگی کے اتار چڑھاؤ، خوشیاں اور غم غیر اہم اور حقیر نظر آتے ہیں۔ اس پر یہ راز کھل جاتا ہے کہ ہر مصیبت کا علاج خدا کی رحمت اور مدد کا طالب ہونا ہے جس کی بارگاہ میں تائیدی کی محتاج نہیں۔ وہ اچھی طرح سمجھ لیتا ہے کہ دکھ ہو یا سکھ، کامیابی ہو یا ناکامی ہر ایک کا دینے والا اور جھین لینے والا خدا کے موا کوئی نہیں ہے۔ بس وہ اسی سے ڈرتا ہے، اسی کو پکارتا ہے۔ اس کے آگے آدہ و زاری کرتا ہے اور اسی سے امید رکھتا ہے۔ یہی لوگ ہیں جن کے دماغ، مصیبت اور راحت ہر حال میں متوازن رہتے ہیں اور جھکی و کشادگی کی کوئی کیفیت ان کے دل کے اطمینان کو ڈانواں ڈول نہیں کرتی نہ وہ غم و غمزدگی کرتے ہیں نہ گھبراتے اور مایوس ہوتے ہیں۔ جس خوشی اور مسرت کے ساتھ وہ آرام اور صحت کی گھڑیوں کا استقبال کرتے ہیں۔ اسی خندہ پیشانی سے دکھ، درد اور بیماری کا خیر مقدم بھی کرتے ہیں۔ قرآن کہتا ہے یہ مقام صرف نمازیوں کے لئے مخصوص ہے۔ ارشاد ہے کہ **إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ** (مقارح 19-23)

”بے شک انسان کم ہمت پیدا ہوا ہے۔ جب اس پر مصیبت پڑتی ہے تو گھبرا اٹھتا ہے اور جب نعمت حاصل ہوتی ہے تو بخل بن جاتا ہے مگر وہ جو نمازی ہیں اور اپنی نمازوں کو کبھی ناگہ نہیں کرتے۔“

نمازیں بے اثر کیوں ہیں؟

گزشتہ صفحات میں نماز کے فائدے، جو صحت اور بیماریوں کی روک تھام سے تعلق رکھتے ہیں۔ پوری تفصیل سے بیان کئے گئے۔ بلاشبہ یہ فائدے حیرت میں ڈالنے والے ہیں لیکن

- ❶ عہد پیغمبر میں لوگوں کی جماعت کا یہاں تک اہتمام تھا کہ مریض اور معذور اور پانچ تک دو آدمیوں کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر چلتا اور صف میں کھڑا کیا جاتا۔ (جیسے عبد اللہ بن ام مکتوم جو نابینا تھے)۔
- ❷ فرمایا منافقوں پر عشاء اور صبح کی نماز بہت بھاری ہوتی ہے لیکن اگر انہیں نمازوں کی خوبی معلوم ہوتی تو کھٹنوں کے بل چل کر حاضر جماعت ہوتے۔
- ❸ آپ نے یہ بھی فرمایا کہ تندرست اور قارخ آدمی اگر بغیر عذر جماعت میں شریک نہ ہو اس کی نماز نہیں ہوتی۔ (مگر مرد راتیں 'موسلا دھار پارش' دشمن کا خوف یا بیماری کے زیادہ ہونے کا اندیشہ ہو تو جماعت میں حاضر نہ ہو تو مضائقہ نہیں)۔
- ❹ جب نماز قرض کی تکبیر کہہ دی جائے تو اب بجز اس نماز کے اور کوئی نماز درست نہیں۔ (اگر فرض یا نفل پڑھ رہا ہو تو نیت توڑ کر شریک جماعت ہو جائے) ورنہ گنہگار ہو گا۔

❶ اذان ہونے کے بعد مسجد سے نکلنا درست نہیں ہاں اگر کوئی دوسری مسجد کا امام ہو یا بول و بزار کی حالت رکھتا ہو یا مسجد کا امام بدعتی ہو یا مسجد میں کوئی بدعت کا کام ہو رہا ہو تو ان معذوریوں کی وجہ سے مسجد سے نکل کر چٹا درست ہے۔

صفیں سیدھی کرنے کے تاکیدی:

- ❶ خدا کے بندو! صفیں برابر کرو ورنہ خدا تمہارے ولوں میں اختلاف ڈال دے گا یعنی صف کی پابندی نہ کر سکتا دلیل خود پرستی ہے۔
- ❷ جو لوگ پہلی صف میں داخل ہونے کی کوشش کرتے اور بیٹھ بچھلی صف میں کھڑے ہوتے ہیں وہ خدا کی رحمت سے بچے رہتے ہیں۔
- ❸ عورتیں جماعت میں شریک ہوں تو سب سے کچھلی صف میں کھڑی ہوں۔
- ❹ امامت: فرمایا قوم کا امام وہ شخص ہے جو سب میں اچھا قرآن پڑھتا ہو۔
- ❶ اور قرآن پڑھنے میں سب برابر ہوں تو وہ شخص امام رہے جو سنت سے زیادہ واقف اور اگر قرآن و سنت میں برابر ہوں تو جس نے سب سے پہلے ہجرت کی ہے اور اس میں بھی سب برابر ہوں تو وہ امام بنے جو عمر میں سب سے بڑا ہو۔
- ❷ جب دو آدمی ہوں تو ان میں سے ایک امام بنے جو سب سے اچھا قرآن پڑھتا ہو۔
- ❸ قرأت سے مراد (1) خوش آوازی (2) اکثریت تلاوت (3) حفظ آیات (4) تجوید میں

کہ الف اور ع، ت، اور ط، ز اور ذ، ش اور ظ، س، ص کے مخارج میں اس کو امتیاز صحیح ہو۔

ان سب سے بڑی بات فہم قرآن ہے۔ جس کی سخت ضرورت ہے اور اس کی طرف لوگ سخت غفلت اور بے پروائی کرتے ہیں۔

ثانیہ کو بھی امام بنانا درست ہے۔

بتوان اور بڑی عمر والوں کے ہوتے ہوئے نابالغ و امام بنے تو اس کی امامت جائز ہے بشرطیکہ سب سے اچھا قرآن پڑھنا جانتا ہو۔

ہر مسلمان کے پیچھے جس کا عقیدہ و طریقہ معلوم نہ ہو امامت جائز ہے ہاں بدعتی، منکر حدیث اور فرقہ امامیہ کے پیچھے نماز نادرست ہے۔

حضور ﷺ نے فرمایا ہر مسلمان کے پیچھے نماز واجب ہے۔ نیکو کار ہو یا بدکار اگرچہ کہ گناہ کبیرہ کا مرتکب ہی کیوں نہ ہو۔

امام کو چاہئے کہ قرأت میں اختصار کریں کیونکہ جماعت میں سب ہی قسم کے لوگ ہوتے ہیں۔

عورت، عورتوں کی امامت صحیح میں کھڑی ہو کر کرے۔ (جیسے حضرت ام سلمہؓ نے کی۔) مقتدی کو امام سے سبقت کرنا ناجائز ہے۔

1- نمازی کی فضیلت و اہمیت:

اعمال کا اثر و ثواب نیتوں پر منحصر ہے۔

قتلہ و خیال سے بھی بڑا قتلہ و کھالہ ہے کی نماز ہے۔

روزانہ باقاعدگی سے 5 نمازیں ادا کرنے سے تمام صغیرہ گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔ (بخاری مسلم)

بے نمازی کا انجام قارون، ہامان اور ابی بن خلف کے ساتھ ہو گا۔ (دارمی، ترمذی)

اسلام اور کفر کے درمیان حد فاصل نماز ہے۔ (مسلم)

وس برس تک اگرچہ نماز نہ پڑھے تو اسے مار کر نماز پڑھوائی جائے۔ (ابوداؤد) اور انہیں علیحدہ بستروں پر سلاتا چاہئے۔

جس شخص کی نماز عشرتوتہ ہوئی گویا اس کا مال، اہل و عیال سب لٹ گئے۔ (بخاری مسلم)

✽ بیمار آدمی جس حالت میں بھی نماز پڑھ سکے پڑھے، (کھڑے، بیٹھے، لیٹے) (بخاری) اور (16 کتب احادیث)

✽ نماز سے غفلت کی سزا یہ ہے کہ قیامت میں اس کا سر پتھر سے کچلا جائے گا۔ (بخاری)

✽ نماز فجر اور عشاء کے لئے مسجد میں نہ آنا نفاق کی علامت ہے۔ (بخاری مسلم)

جماعت کے مسائل:

✽ نماز یا جماعت واجب ہے۔

✽ کسی شرعی عذر کے بغیر جماعت سے نماز ادا نہ کرنے والے لوگوں کے گھروں کو آپ ﷺ نے جلادینے کی خواہش کا اظہار فرمایا ہے۔ (بخاری)

✽ نماز یا جماعت کا ثواب ستائیس درجہ زیادہ ہے۔ (مسلم)

✽ جماعت میں امام کی پوری پوری اقتداء کرنا واجب ہے۔

✽ دو آدمیوں کو بھی نماز یا جماعت ادا کرنی چاہئے۔

✽ غیر معمولی بارش، سروی، بھوک، رفع حاجت، جماعت کے وجوب کو ساقط کر دیتے ہیں۔

✽ عورتیں مسجد میں جماعت کے ساتھ نماز پڑھنا چاہیں تو انہیں روکا نہ جائے البتہ گھر میں نماز پڑھنا ان کے لئے بہتر ہے۔ (ابوداؤد)

✽ جس گھر میں جماعت کرانے والی خاتون موجود ہو اس گھر کی خواتین کو یا جماعت نماز ادا کرنے کا اہتمام کرنا چاہئے۔ (ابن حزمہ)

✽ پہلی جماعت کے بعد دوسری جماعت اسی مسجد میں کرنا جائز ہے۔ (ترمذی)

امامت کے مسائل:

✽ سب سے زیادہ قرآن جاننے والا سب سے زیادہ سنت کا علم رکھنے والا پھر ہجرت میں پہل کرنے والا۔

✽ پھر سب سے زیادہ عمر والا امامت کا زیادہ حق دار ہے۔ (احمد و مسلم)

✽ مقررہ امام کی اجازت کے بغیر مہامین امامت نہیں کر سکتا۔

نماز میں ممنوعات:

✽ نماز میں کمر پہاڑ رکھنا ممنوع ہے۔

✽ نماز میں انگلیاں چٹکتاں یا انگلیوں میں انگلیاں ڈالنا منع ہے۔ (ابن ماجہ)

✽ بنائے لینے سے پرہیز کریں۔ (مسلم)

- ❶ نماز میں نگاہ آسمان کی طرف اٹھانا منع ہے۔ (مسلم)
- ❷ نماز میں منہ ڈھانپنا منع ہے۔
- ❸ نماز میں کپڑا دونوں کندھوں پر اس طرح ڈھکا تاکہ اس کے دونوں سرے سیدھے زمین کی طرف ہوں، "سدل" کہلاتا ہے، منع ہے۔
- ❹ نماز میں آنکھیں بند کرنا یا ادھر ادھر دیکھنا منع ہے۔ (ابوداؤد)
- ❺ تکبیر یا گولے پر نماز پڑھنا غیر درست ہے۔ (تہذیبی)

نماز جمعہ:

- ❶ نماز جمعہ چھوڑنے والوں کے گھروں کو حضور اکرم ﷺ نے جلاؤالنے کی خواہش کا اظہار کیا۔
- ❷ شرعی عذر کے بغیر تین جمعہ چھوڑنے والے کے دل پر اللہ تعالیٰ گمراہی کی مہر لگا دیتے ہیں۔ (ترغیب)
- ❸ غلام، عورت، بچے اور بیمار کے علاوہ جمعہ ہر مسلمان پر واجب ہے۔ (ابوداؤد)
- ❹ امام کو منبر پر چڑھ کر سب سے پہلے نمازیوں کو سلام کہنا چاہئے۔ (ابن ماجہ)

فزیو تھراپی

(Physiotherapy)

فزیو تھراپی طریقہ علاج کی چار دانگ عالم میں مقبولیت بڑھ رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت W.H.O کے اسٹینڈرڈ کے مطابق ہر 8-10 ہزار افراد پر ایک ماہر فزیو تھراپسٹ کی سفارش کی جاتی ہے اور 2000 عیسوی میں سب کے لئے صحت کی خاطر ملک بھر میں 80 ہزار ماہر فزیو تھراپسٹ کی ضرورت ہوگی۔ (W.H.O)

اس قسم کی فیزیکی ورزش روزانہ وقفہ وقفہ سے نمازوں میں حاصل ہوتی ہو قدرت کی نعمت سلامہ اور قیمتی دین ہے۔ جس کو ہر مسلمان پر ہر حال لازم قبضہ ہونا چاہئے نہ معلوم اس میں کتنے امراض کی شفاء حاصل ہوتی ہوگی۔

فزیو تھراپی نماز: جس میں محض جسمانی ورزش، جسم کی مالش، جسم کو حرارت پہنچانے یا سیکائی کرنے جیسی معمولی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں۔

جسم کا وزن عضلات اور ہڈیوں میں 20 اور 40 کے تناسب سے تقسیم ہے۔ اس لئے